

سوانح کامریہ

ہستو ٹکچس میں ریشہ نہو لیکر ایک ہنڈیا میں ڈال دو ایشپر بالو دیکر ہنڈیا کو موٹہ  
تک بالو سے بھر دو بھر بالو کو پانی سے تر کر دو اسی طرح ہر روز بالو کو تر کر دیا کرو گائیں  
روز تک علی التواتر تر رکھنا چاہئے۔ پھر بالو ہٹا کر سوٹھ کو نکال کر دھو کر صاف  
کر دواو کسی لاکھار نٹے سے یا چاقو سے اُس پر پھنی نکائیں تب شہاد اور پانی کا  
قوام تیار کریں اور ساتھ ہی قوام کے ٹکڑے بھی ڈال کر جو ش دیں جب قوام پک جاوے  
تب اوتا کر کسی مریان میں ڈال کر سوٹھ ہٹا کے رکھیں۔

**فائدہ**۔ قوام تیار کرنے کی یہ پہچان ہے کہ لعاب کی طرح گاڑھا ہو جاوے اور تابندہ معنے لگے۔ اگر تار نہ بھی بند ہے تو کچھ مدعا لیت نہیں مگر یانی تریا لم یا نصف کے جل جاوے تاکہ خشکی کو پہنچ جاوے۔ ورنہ کیا قوام حقور سے ہی دلوں میں خراب ہو جاتا ہے۔ سوٹھ کو کھنے سے یہ مطلب ہے کہ میٹھا اس کے جسم میں نمود کر جاوے۔ یہ کھنا کچھ سوٹھ ہی سے مخصوص نہیں بلکہ ہر ایک میوے وغیرہ کو جس کا مرتبہ ڈان منظور ہوتا ہے پھپکا کرتے ہیں تاکہ ان کے ذریعہ جاشنی اسکے تمام جسم میں پہنچ جاوے۔

(محضی نرے) کہ سوٹھ کے مرے کیواسے چاشنی اس قدر ہو کہ سوٹھ  
اس میں دو بی رہے۔

قواعد

چونکہ سو ٹھکانہ خستہ ہے لہذا اسکا مریہ یا ضمہ اور مقوی باہ ہے۔  
اور اگر وہ دشنام کی بدولت کا دل فرستے۔ مگر یہ غیبت بلعم کو رفع کرتا ہے۔

اور زبول کرتا ہے اور بلغمی تب کو مفید ہے

## ترکیب دیگر

عمدہ سوٹھ لیکر ہشت بانہ روز پانی میں تر رکھتے ہیں تاکہ نرم ہو جاوے جب نرم ہو جاتی ہے تب اسکو چاقو سے تراش کر یا کہ وکش سے نکال کر باریک پچھ کر لیتے ہیں تب پانی میں اوبال کر خوب ہی پنجوڑتے ہیں پھر قوام تیار کر کے بطریقہ معلوم اس میں پکا کر تیار کرتے ہیں۔

واضح ہو کہ قوام خواہ شہد کا کرو خواہ کہانہ کا خواہ عمدہ گڑ کا اختیار ہے۔

## مربا سے ترنج

اسکی دو ترکیبیں ہیں ایک تو چہال کا سو بناتے ہیں دوم سیوہ کو چھیل کر ایل ہم چہال کے مرتبہ کی ترکیب بیان کرنے میں قدرے پست ترنج کو دگنے پانی میں اوبالیں جب پانی نصف رہ جاوے اور پست نیم نچت ہو جاوے تب اتار کر پنجوڑ کر پانی سے الگ کریں پھر شہد یا قند کا قوام کر کے اکٹیں ڈالیں اور جوش دیں جب تیار ہو جاوے رو کر کے کھیں

## ترکیب سیوہ کے مرتبہ کی

حسب طریقہ بالا چاشنی کا قوام تیار کر کے نانگی یا ترنج کو چھیل کر اس میں ڈال دو خواہ ہر ایک سپانک الگ الگ کر کے ڈال دو خواہ اکٹھی اکٹھی ڈالو اگر جوش دینا نہ چاہئے کیونکہ جوش دینے سے صرف نرم کرنا مطلب ہوتا ہے۔ لہذا جو سیوہ سخت ہوتا ہے جیسے انہ۔ آنول وغیرہ وغیرہ اسکو جوش دینا ضروری ہے نہ کہ ترنج کے سے نرم سیوہ کو



## فوائد

ماضم ہے دل اور معدے کو قوت دیتا ہے طبیعت کو فرحت بخشتا ہے۔

## مربانے انبہ کا بیان

عمرہ انبہ جو خوب موٹے اور قریب ننگی کے ہوں بیکرا اور پرک چھل تراش کر اوتار کے کسی نوکدار شے سے یا چھری یا کانٹے سے اس کے جسم میں قدرے پھپھنی بٹکا دیں تب ذری خفیف سا جوش دے کر اوتار لیں اور پانی سے صاف کر کے پونچھیں۔  
اودھرتند سیاہ عمرہ خواہ تندرست کا قوام کر کے اس میں چھوڑ دیں اور کسی روغنی یا چکنی یا قلعی شدہ برتن میں ڈال کر رکھیں اور ہتھال کریں اسکا بیج ماضم مقوی معدہ و دل ہے۔ دافنیاس ہے۔ لوکے واسطے بڑا سفید ہے۔

## مربانے آنولہ

بڑے بڑے اور قریب ننگی کے پہونچے ہوئے آنولے کی قدر بیکرا لگو بانس کے تنکے یا کانٹے سے گودو یعنی چھید ڈالو تب ایک برتن میں قلعی چوڑ خورونی پانی میں گھول کر بعد ۳ روز کے مقلط پانی بیکرا اور اس پانی میں آنولہ کو چھوڑ دو ۳ روز تک اس میں ڈوبارہنے دو چوتھے روز نکال کر آب زلال سے دھو کر صاف کرو۔ اور ایک ہلکا سا جوش دیکر پانی سے پاک کر دیکر تھوڑے سے گھی میں بھون کر کپڑے سے چکناٹی ان کی پونج کر دو کر و تب شکر سفید کا قوام کر کے اس میں چھوڑ دو۔ مگر یہ معلوم رہے کہ آنولہ اور ہلیہ زرد کا قوام چند روز بعد پتلا ہو جائے گا تاکہ جب قوام کو رقیق دیکھو تو تھوڑی سی شکر اور ملا کر قوام کو گاڑا کر لیا کرو۔

## فوائد

معتوی دل و دماغ و معدہ ہے مفتح طبیعت ہے۔ عاقل و شکم ہے۔ معتوی باہ اور باضم طعام ہے چاندی کے ورق سے کہا نا دل کی قوت بڑھاتا ہے۔

## مربانے سیب

کشمیری سیب جو موٹے اور بیاغ ہوں بیکر چھیکر چھیکر سے صاف کرو۔ اور تنکے یا کسی نوک مار شے سے اس کے جسم کو گوگرد خفیف سا جوش دے کر قوام نکھر سفید میں جو ابھی نیم نچت ہو۔ ڈال دو جس وقت قوام تیار ہو جاوے اور نا مکر سرد کر داور استعمال کرو۔

## فوائد

معتدل ہے دل اور جگر کی گرمی کو کھوتا ہے معتوی دل دھجکتا ہے۔ مفتح طبع ہے خصوصاً چاندی کے ورق سے پیٹ کر کہا نا ضعف دل کو دور کرتا ہے۔ اور موہنہ کی بدبو رفع کرتا ہے۔

## مربانے کیری

بیس کو کاٹ کر اور چھیکر تخم اور پوست سے صاف کرو۔ اور قد سے پانی میں ڈال کر جوش دو۔ کہ نیم نچت ہو جاوے۔ تب قوام قد سفید میں ڈال کر پکا کر سرو کرو۔

## فوائد

معدہ کو قوت دیتی ہے۔ غشیان اور تے کو ہٹاتی ہے۔ ہیضہ اور ہچکی کو



منفید ہے ورنہ اگر کوئی نافع نہ ہے سفر طبع ہے۔

## مرہائے اخروٹ

سبز اخروٹ لیکر چھلکے سے صاف کرو۔ اندر کا مغز نکال کر جو قریب پختگی کے ہو شہد اور پانی میں ڈال کر اس قدر پکاؤ کہ قوام ہو جاوے تب استعمال کرو۔

## فوائد

معدہ کو قوت دیتا ہے۔ اور ہر روز ۳ مانتہ صبح اور ۳ مانتہ شام کو کھانا قوت باہ بڑھاتا ہے۔

## مرہائے امرود

امرود یعنی یا اصفہانی عمدہ ہوتے ہیں۔ مگر چونکہ ہندوستان میں ان کا ملنا غیر ممکن ہے۔ لہذا الہ آباد کے امرود لے کر انہیں پیچ کر بوزہ کی طرح ایکجا جمع ہوتے اور کاٹے سے الگ الگ کر پڑتے ہیں۔ خلاف اور امرودوں کے کہ انہیں پیچ کر دے میں پوتا ہوتے ہیں۔ الغرض الہ آباد کے بڑے بڑے امرودیکر ان کا چھلکا باریکہ اوپر سے اوتار کر تباہ کر دے کہ ان کے اندر سے پیچ بھی نکال دے اور ان کو ہنڈیا میں ڈال کر آگ کا تار دو کہ وہ نیم نچت ہو جاوے تب ان میں موافق ضرورت قدر سفید و تندرستی پانی ڈال کر قوام کرو۔ اور جب قوام تیار ہو جاوے تب سرور کے برتن میں ڈال کر مونہ بند کر کے چالیس روز ویسا ہی پڑا رہنے دو۔ تاکہ اس مقدور مدت میں وہ اپنا سراج قایم کر لیں۔ بعد چالیس روز کے استعمال میں لاؤ۔

## فوائد

نامم ہے دل اور معدے کو قوت دیتا ہے طبیعت کو فرحت بخشتا ہے

## پستہ کے چھلکے کا مرتبہ

پستہ سبز کا کچا اور سر اچھلکا اوتا کر پانی میں پکاؤ جب جوش کہا کر نیم نچت ہو جاوے تب پانی سے نچوڑ کر صاف کر کے رکھو اور شہد سفید میں پانی ڈال کر ساتھ ہی ان چھلکوں کو ڈالو۔ اور پکانا شروع کرو جب پک کر قوام تیار ہو جاوے تب سر و کر کے استعمال کرو۔

## فوائد

مقوی معدہ مقوی جگر و داغ و دل اور ان اعضاء ربیہ کے امراض مزمنہ کے واسطے بدرجہ غایت مفید ہے۔

## مرہے ہلید زرد

سودہ ہلید زرد بیکر ان کو کسی روغنی یا چینی کے برتن میں ڈال کر اوپر دن کے پار نیچہ اُپلے کی راکھ دیکر ڈینگ میں ڈالو اور اس پر پانی ڈال کر راکھ کو خوب تر کر دیکر روز راکھ اور پانی بدل دیا کرو دس روز کے بعد ہر کو نکال کر دینگ میں ڈال کر اس قدر پانی ڈالو کہ اس سے اوپر تک آ جاوے تب قدرے جو مقرر بھی اس میں چھوڑو۔ اور جوش دینا شروع کرو جب خوب پک جا دیں تب ہلید کو نکال کر صاف پانی سے دھو کر کپڑے سے باہر شگلی تمام پونچو کہ پوست جہانہ ہونے پاوے تب کسی کو کھارٹے سے جسم کو گود کر شہد میں ڈال دو۔ لیکن ہر سہفتہ میں شہد بدل دیا کرو کیونکہ اس کی یکا میں جب تک نکل



نہ جاوے شہد عمدہ نہیں رہتا۔ بلکہ سیلا ہو جاتا ہے۔ غرضیکہ چالیس دن  
تک اسی طرح بدلتے رہیں پھر اور شہد عمدہ اور سفید ڈال کر دس دن  
پڑا رہنے دیں۔ مہب استعمال کریں۔ اگر بجائے شہد کے قند کا قوام  
ڈالنا منظور ہو۔ تو ایسا کہ چونہ کے آب مقطر میں پکا کر اور کپڑے  
سے صاف کر کے قوام میں ڈالیں۔

### فوائد

نسیان زایل کرتا ہے۔ مدہ بلغمی کو کھوتا ہے۔ قوت باہرہ کو بڑھاتا ہے مقوی  
معدہ ہے۔ باضم ہے۔ طبع نرم کرتا ہے۔ بواسیر باوی کو مفید ہے۔  
معدہ کو فضولات اور رطوبات سے پاک کرتا ہے۔ اگر ایک سال تک  
علی التواتر کہائیں اور جماع و کھٹائی سے پرہیز کریں قوت الطریق  
بہتر رہتی ہے۔ بلکہ بال بھی سفید نہیں ہوتے۔ باہ بہت پیدا ہوتی ہے  
معدہ صاف رہتا ہے۔

**فائدہ** (۱) مسدوم و سہجہ کہ بید کا مربہ دو طرح سے بناتے ہیں۔ ایک نر  
بزرگ کا دو م سوکھی کا یعنی ہر کو کچھ عرصہ رکھ کر پانی میں دبا کر نرم کر کے  
بناتے ہیں۔ لہذا ہم دونوں قسم کے مربوں کی پہچان لکھتے ہیں۔  
**اول** پہچان یہ ہے کہ مربے میں سے گھٹلی نکال کر اسکو پھوٹا کر اس کے

اندے سے سیاہ لہاب نکالنا جو کہ سبز و سفید کا مربہ ہے۔ دوسرے خشک  
**دو** ہم۔ اگرچہ سننے میں فضلہ کچھ ہو نہ ہو۔ نہ رہے یا پھر تھوڑا کم۔  
تو جانو کہ بزرگ کا مربہ ہے۔ دوسرے خشک

## مرہائے نارنجیل

نارنجیل ساگو وہ چھلیکر پانی خالص میں ۳۳ روز تزر کھو پھر شہید اور نصف وزن پانی میں ڈال کر پکاؤ۔ جب پک جائے اور قوام تیار ہو جائے اور تار کر سرور کرو۔  
**قواید**۔ فالج کو مفید ہے اور باہ پیدا کرتا ہے۔

## مرہائے بیج

بیج عمدہ لیسکر ۳۳ روز تک پانی میں تزر کھو یا رکھ میں حسب معمول مذکور و با چھوڑو۔ تاکہ نرم ہو جاوے تب خفیف سا جوش دے کر نیم نچت کر کے پانی نچوڑ کر نکال دو۔ اور کپڑے سے صاف کرو پھر شہید یا شکر کا قوام کر کے پکتے قوام میں چھوڑ دو۔ اور بعد تیار ہونے کے استعمال کرو۔

**قواید**۔ مریگی۔ فالج۔ نفوذ کو مفید ہے۔ نسیان کو دور کرتا ہے۔ معده کے اُس دور کو جو ریح سے ہو مفید ہے تو لہج ریح اور صلابت طحال کو نافع ہے اسکا کی پیش کو کھوتا ہے۔ صفما اور بنغم کو نکالتا ہے بطریق مسہل۔

## مرہائے لسن

موٹی اور بڑی بڑی لسن کی گرہ لیکر چھلیکر مقشر کرو۔ اور شیر تازہ میں ایک رات دن تزر کھو۔ پھر نکال کر بہت سے شہید میں ڈال کر قوام کر شہید بہت ہو تاکہ لسن کی تلخی زایل کر کے ملاوت پسند کر دے۔ جب



قوام تیار ہو جاوے۔ تب ادویہ ذیل ڈالو۔ تاکہ لسن کی بوز ایل ہو۔

## ادویہ یہ ہیں

الائیچی۔ دارچینی۔ ہر ایک سہ ماشہ۔ لوہنگ۔ جوز بوا۔ زعفران ہر ایک ڈیرہ ماشہ۔ ان سب کو کوٹ کر اور چھان کر ڈالو یہ مقدار ۳ من لسن کے بوز ایل کر سکتی ہے۔  
**فوائد**۔ فالج اور لقوہ کو دفع کرتا ہے بلغمی مرض کو کہوتا ہے۔ معدہ کو رطوبت سے پاک کرتا ہے۔

## مرباٹے پیٹھا

پیٹھے کو کسی طشت میں رکھ کر تیز چھری سے اس کا چھلکا ترشیں اور چھیل کر اس کا سخت گودا الگ اور نرم گودا جس میں بیج ہوتے ہیں الگ کریں۔ اس نرم کو پس ڈالیں اور اس پانی میں جو چھیلنے وقت طشت میں جمع ہوا ہو ملا کر اور ملکر کپڑے سے چھان لیں۔ اور سخت گودا کو پیانک پیانک کر کے اس پانی میں ڈال کر جوش دیں۔ جب پانی جل جائے پیانکون کو سکھائیں بکھڑے میں۔ اور اس قدر سکھائیں کہ کچھ تراوت باقی رہے۔ تب روغن بن رو میں بریان کر کے کپڑے سے پونچکر صاف کریں اور قوام قند سفید میں ڈال کر اوتار کر سرو کریں۔ قوام اس قدر ہو کہ پیانکیں اس میں ڈوبی رہیں جب قوام رقیق ہو جاوے تو قدر سے قند اور ڈال کر سخت کر لیں۔

## فوائد

گرم تپ کو خصوصاً وق کو سفید ہے۔ اور درد سر حار کو فائدہ دیتا ہے غفلان کو نایل کرتا ہے۔ حدت مثلاً نہ کہوتا ہے۔ چوڑکی حرارت کو تسکین

## دیتا ہے۔ مربانے کا جر

گاجہ کو استخوان اور پوست سے پاک کر کے شیر گاؤ میں اس قدر جوش دو کر نیم نچت ہو جاوے تب قدرے گھی میں جھون کر کپڑے سے صاف کر کے قوام تیار شدہ میں ڈال دو۔

**قواید۔** مقوی باد ہے۔ اسکے کھانے سے خون صالح پیدا ہوتا ہے مفرح طبع ہے۔ پیاس کو زایل کرتا ہے۔ حرارت صفر کو کم کرتا ہے۔

## مربانے بانس

موٹے اور ہرے بانس کے کچے کو پل کو چھیل کر مکڑے کرو خواہ ٹکڑے مشل گنڈیری کے ہوں خواہ چورس ہوں تب قدرے پانی میں جوش دو کر ریشہ بانس کا گل جاوے۔ اس وقت تازہ سفید کا قوام سٹاڑا کر کے اس میں ٹکڑے ڈال دو۔ اور تھوڑی دیر تک آگ پہ رکھو تا کہ گرم گرم قوام نکلاؤں میں نفوذ کر جاوے بعد چند سے اٹھال کرو۔

**قواید۔** مقوی معدہ ممکن صفر قالمع بلغم باضم۔ مولد خون صالح مشہی۔

## مربانے بادام

عز بادام چند روز آب شور میں تر رکھو پھر نکال کر آب زال سے دھو کر کپڑے سے صاف کرو۔ قدرے سٹہ باد پالی سے ملا کر جوش دو۔ کہ قریب پختگی کے پہنچے تب دھوا کر سرود کرو۔ اور بعد ۳ روز کے پہلے شہد



کو بدل کر اور شہد عمدہ اور مفید ڈالو اور خفیف سا جوش دے کر سرد کر کے  
تباہ استعمال کرو۔

**فوانید**۔ کھانسی کو مفید ہے۔ سینہ کی خشونت اور حلق کی کھجلی کو دفع کرتا  
ہے۔ مقوی ہے۔

**فکرم**۔ واضح ہو کہ مغز با دام خواہ کتنی دیر تک پانی میں پکا یا جاوے مگر جب  
کھاؤ کچر ضرور کرے گا یعنی دانت کے تلے اگر ضرور پوسے گا آگ کی حرارت  
اسکے جسم کو حلیم نہیں کرتی۔ جیسے کہ اشیاء مثل دال نخود وغیرہ گل کر نرم اور حلیم  
ہو جاتی ہیں۔ مگر مغز با دام کے واسطے ایک ترکیب سے یہ بھی مثل اور غلہ اور دانہ کے  
گل کر نرم ہو جاتا ہے۔ ترکیب یہ ہے کہ جب کسی قدر مغز با دام کو پانی میں جوش دو  
تو اس پانی میں قدر سے رنبہ یعنی شور زمین کا کلر جس کو دھوبی لوگ کپڑوں پر لگا کر  
دھوتے ہیں۔ ڈال دو۔ اسکی تیزی اور کھار سے مغز با دام گل جاوے گی۔ واضح ہو کہ  
رنبہ کھاری زمین پر سفید شورہ سا جما ہوا ہوتا ہے جس کو جمع کر کے  
دھوبی استعمال کرتے ہیں۔ اکثر یہ شور موسم برسات کے شروع میں  
کثرت سے پایا جاتا ہے۔ بعض جگہ زمین میں ملا جلا ہوتا ہے۔ دباں کی کھار زمین  
کا رآمد ہوتی ہے۔

## مرباے شقاقل مصری

شقاقل کو ۳ روز رات دن پانی میں تر رکھو۔ مگر ہر روز پانی بدل دو۔ بعد  
۳ روز کے پانی سے نکال کر چھلکے سے صاف کر دیکھو۔ پانی میں ہنقد

اوبانوکہ نیم نچت ہو جاوے تب شہد میں ڈال کر قوام کرو اور کسی برتن میں  
ڈال کر چالیس روز رکھا رہنے دو۔ بعد چالیس روز کے استعمال کرو۔  
**فوائد**۔ باہ کو بڑھاتا ہے نعوظ اور انتشار کو لاتا ہے۔ امراض مثانہ  
کو زایل کرتا ہے۔

## مرہائے ثعلب مصری

ثعلب مصری اگر نرم تر اور تازہ ہاتھ لگے تو ۳ روز ورنہ بارہ روز پانی میں  
بھگو رکھا اور ہر روز پانی بدل دیا کرو بعد مدت معہودہ کے اس کو سوئی  
یا کسی اور نوک دار شے سے گو دو کر خوب نچوڑو کہ تمام ثعلب دار پانی اندر  
سے نکل جاوے۔ اگر قدرے باقی رہے تو چند روز اور بھگو کر صاف نچوڑو  
غرضیکہ بھگو اور نچوڑ کر تمام اندر کا ثعلب نکال لو۔ تب دگنہ غہد میں  
ڈال کر ۳ روز کے بعد جوش دو کہ شہد قوام پکڑے تب بعد تیار ہونے کے  
چالیس روز پڑا رہنے دو۔ اور استعمال کرو۔

**فوائد**۔ مہنی کو بڑھاتا ہے۔ باہ کو ابھارتا ہے۔ قوت شہوانی زیادہ کرتا  
ہے۔ گردہ اور پشت کو طاقت دیتا ہے۔ دماغ کو پرکرتا  
ہے اور رفع طبع ہے۔

## مرہائے بھمن

بھمن سفید کو چھپکا کر ۳ روز تک۔ براہ ملت و دن پانی میں تر رکھو چوتھے  
روز نکال کر سوئی یا کسی اور نوکدار شے سے اس میں سوراخ کرو اور



ایک روز پھر پانی میں تر رکھو تب نکال کر خوب نچوڑو کہ تمام پانی اندر سے نکل جاوے پھر برابر بیٹھا اور دگنا پانی ڈال کر جوش دو۔ جب قوام ہو جاوے تب دتار کر کسی برتن میں ڈالو۔ اور بعد ۳ روز کے پھر ایک خفیف سا جوش دو۔ اور بعد ازاں کسی چینی کے مہتاب میں ڈال کر چالیس روز پڑا رہنے دو۔ بعد چالیس روز کے استعمال کرو۔  
**فوائد**۔ فواید اسکے مثل ثعلب مصری کے ہیں۔

## مرباے تمر ہندی یعنی ابلی

ابلی سا گودا چھلکے سے صاف کر کے ایک رات پانی میں تر رکھو کہ نرم ہو جاوے اور اگر نرم ہو تو سمجھو نے کی کچھ حاجت نہیں۔ تب قند سفید کا قوام بنا کر اس میں ڈالو۔ اور بعد تین روز کے استعمال کرو۔  
**فوائد**۔ صفا کو خارج کرتا ہے۔ پیاس کو دفع کرتا ہے۔ بلتین طبع سے معدہ کو رطوبت سے صاف کرتا ہے۔ باضمہ ہے۔ بھوک کو پیدا کرتا ہے۔

## مرباے آلو

آلو کو چھیل کر اور گود کر پانی میں ڈال کر خوب پکاؤ۔ اور وہی شے جو با دام کے مرتبہ میں مذکور ہوئی ہے ڈالو تاکہ جسم نرم ہو جاوے تب دتار کر خوب دتار سے دباؤ۔ کہ پانی بالکل نکل جاوے بعد ازاں قدر سے گھی میں بھون کر کپڑے سے چکناٹی پونچ کر صاف کرو۔ تب قند سفید کا قوام کر کے اس میں ڈال کر پکاؤ بعد تیار ہو جانے کے کسی برتن میں ڈالو مگر تین روز کے بعد پھر ایک خفیف سا جوش دو۔ کسی روغنی برتن میں رکھو

اگر قوام رقیق ہو جاوے تو تھوڑا میٹھا اور ڈال کر خوش ہو۔  
**فوائد**۔ پیاس کو جگر کی حار ت اور معدہ کی گرمی کو مفید ہے۔


## مرہائے ہلدی

ہلدی ہری اور تازی عمدہ میکر چکر بچائیں کر دتب سے چند شہد سفید میں ڈال کر قوام کرو  
**فوائد**۔ قوت باہ کو زیادہ کرتا ہے۔ پشت اور کمر کے درد کو مفید ہے۔  
 امراض جلد مثل غارش بدن کو نافع ہے۔ نظر کی بنیالی کو مفید ہے۔

## ترکیب قوام بنانے کی

واضح ہو کہ مقدار کھانڈ اور پانی کی یہ ہے کہ جس قدر کسی شے کا مرقہ  
 ڈالتا ہو۔ اگر وہ شے خود میٹھی ہے تو ڈیوڑھا میٹھا اور تگنا پانی  
 ڈالو۔ مثلاً سیب۔ یا ناشپاتی وغیرہ میٹھا مہوہ ہے۔ اب  
 فرض کرو۔ کہ مہوہ سیر بھی رہے تو کھانڈ یا چینی ڈیرہ سیر اور پانی تین  
 سیر ڈالو۔ اول کڑا ہی میں قدر سے کھی ڈالو۔ تب پانی میں چینی کو  
 گھول کر شربت بنا کر وہ شربت اس کھی میں چھوڑ دو۔  
 اور پکانا شروع کرو۔ جب پکتے پکتے شربت گاڑا  
 ہو تب تھوڑا سا بذر یسہ چھو باجبر نکال کر دیکھو۔ اگر تار بندھے  
 تو جانو کہ قوام ہو گیا۔ ورنہ تھوڑی دیر اور پکانا چاہئے اس  
 وقت تک کہ چاشنی کا قوام قدر سے گاڑا ہو اور نیستہ ہو جاوے  
 اور اگر کوئی پیکی شے ہو تو میٹھا و گٹ ڈالتا چاہئے۔ اگر پھیکلی اور لعابدار



ہو تو سیٹھا لگنا اور اگر کڑی شے ہو تو ٹنگنا یا قدر سے زیادہ ڈالنا چاہئے۔  
 اگر شہد ڈالنا ہو تو اس اندازہ سے قدر سے کم ڈالو مثلاً جس جگہ  
 ۲ سیر کھاٹہ یا مصری پڑے گی اس جگہ دو سیر شہد کفایت کرے گا اگر اس کا قوام  
 اس طرح کرنا چاہئے کہ شہد میں پانی ڈال کر کسی شے سے خوب ہی  
 پھینٹے جب شہد اور پانی ہر دو اشیاء باہم مل کر ایک جان ہو جاویں  
 تب نرم آگ پر بتدریج پکاؤ۔ اور جس برتن میں پکاؤ۔ وہ بہت کثوہ  
 چاہئے تاکہ بروقت کف لانے کے چاشنی کناروں سے باہر نہ گر جاوے  
 ورنہ تمام شربت اور قوام کا نقصان ہو گا اور ایک لکڑی کا چمچ۔  
 اس طرح کی شکل  ہر وقت چاشنی میں ہلاتے رہو۔ تاکہ  
 اس کا قوام یکساں پتے ایسا ہو کہ سیٹھا نہ نشین ہو کر مل جاوے  
 اور پانی اوپر رہے۔

## ترکیب ناقص شربت کا عمدہ قوام بنانا

سیاہ یا خراب گوڑ شیر و یا ناقص شکر کا عمدہ قوام بنانا ہو تو اس کی ترکیب  
 یہ ہے کہ اول اس میٹھے کو موافق پانی میں حل کر کے شربت بنا لو تب  
 چو لھے پر چڑھا کر تلے نرم آگ جلاؤ اور ایک طرف اپنے پاس تھوڑا  
 سا دودھ جس میں قدر سے پوداش ڈالا ہو تیار رکھو۔ جب شربت  
 گرم ہو جاوے تب اس دودھ کا چھینٹا تھوڑا سا دودھ چھینٹے۔  
 دینے سے میل چھٹ کر شربت کی سطح پر جمع ہو جاوے گی جیسے دودھ  
 پر بالائی اجاتی ہے۔ اس میل کو لگتیرا ہنی۔ سے اوتار کر ایک

طشت میں ڈال دو۔ تباور چھینٹا دو۔ اور دوبارہ کف اوتارنے کے لئے اسطرز چھینٹا دیتے جاؤ۔ اور کف اوتار اوتار کر جمع کرتے جاؤ۔ جتنے کہ کف کا آنا بند ہو جاوے۔ اس وقت سمجھ لو کہ اب یہ قوام بنے کف ہوا۔ اور سفید ہو گیا۔ مگر اس بات کا خیال رہے کہ آگ بہت ہی کم جلے۔ جیسا کہ بالائی اوتارنے کے واسطے وہ کہے تھے جلاتے ہیں۔ کیونکہ آگ تیز ہوگی تو شربت کہہ ہانسنے لگیگا

## کفگیر کا حال

یہ ایک قسم کا لوہے یا لکڑی کا چمچ ہوتا ہے جس میں چند سوراخ ہوتے ہیں اور قدر سے اس کا پیندا اگرا ہوتا ہے۔ تاکہ جس وقت کف اوتار می جاوے تو جس قدر شربت اٹھیں آگیا ہو وہ سب سوراخوں کی راہ سے نکل جاوے صرف نیل یعنی کف اس میں رہ جاوے

## بیان کانٹے کا جس سے سیوہ جسم کو کو دہیں

لکڑی کے دہتے میں پانچ یا قدر سے زیادہ سوئے یا دیگر نوکدار پھل لگے ہوتے ہیں جس سے سیوے کو گوگرد ایک وفد کی ضرب سے اکٹھے پانچ یا زیادہ سوراخ کر دیتے ہیں تاکہ ان سوراخوں کے راہ سے چاشنی اوٹھیں جلا کر ماؤں کے لبض میں نہیں کانٹے ہی ہوتے ہیں۔ تصویر یہ ہے۔



لیوب کا بیان



سیدہ یا لعاب دار کی رس کو میٹھے سے ملا کر قوام کرنا لبوب کہلاتا ہے مانگریز  
اس کو جلی کہتے ہیں۔ سب سے عمدہ لبوب امرو کا ہوتا ہے جس کی ترکیب  
ذیل میں درج ہے۔

## لبوب امرو

کسی قدر امرو دے کر چھلک اور تخم سے صاف کر دینے چھلک اویہ سے اذتار  
دواور اندر سے بیج نکال دو۔ بعد ازاں مغز یعنی گو دے کو کچلواور کسی کپڑے  
میں ڈال کر ملکر نکالو تاکہ لعاب دار عرق نکل آوے اور سفلی الگ ہو جاوے  
تب اس لعاب میں برابر کا میٹھا اور گونا گونا پانی ڈال کر پکاؤ جب قوام درست  
ہو جاوے یعنی شربت کی طرح تار بندھنے لگے تب اونار کر سڑکرو اور کسی  
ظرف سنگ یعنی پتھر کے برتن میں یا کانچ کے مرتبان میں رکھو۔ جس قدر لبوب  
شفاف رہے گا اسی قدر عمدہ ہوگا شفاف جب ہی ہوگا جب سفلی نکالا جاوے  
گا اور کھاٹہ بھی عمدہ ڈالی جاوے گی۔

## لبوب لہسورہ

کسی قدر لہسورہ کا لعاب نکال لو اس میں گونا گونا میٹھا اور برابر کا پانی  
ڈال کر بذریعہ آگ قوام کرو جب شربت کی طرح تار بندھے۔ سڑکرو۔  
فوائد۔ کمانسی اور خشونت سینہ کو مفید ہے۔ کھجلی حلق کو زایل کرتا  
ہے حدت صفر اور پیاس کو بجھاتا ہے۔ بخار۔ اور پیشاب کی شورش  
کو مفید ہے۔

## فوائد لبوب امروا

امراض صفرائی کو زایل کرتا ہے۔ بالخصوص اسہال صفراوی میں اس کا استعمال بہت ہی مفید ہے۔

## لبوب ابنہ

بچے ابنہ کو بھیل میں دوا و چند عرصہ کے بعد اس کا رس نکال کر اس میں تھوڑا سیٹھا اور تھوڑا پانی ڈال کر پکاؤ جب قوام ہو جائے۔ تب گرمی میں الائیچی بھونکر اسکو گہوار دو۔

**فائدہ**۔ باضم ہے۔ مقوی معدہ و بدن ہے۔ بدن کو سونا کرتا ہے سورج کی گرمی کو زایل کرتا ہے۔

## لبوب گوندنی

کسی قدر گوند نہیں جو پختہ ہوں اور اس سے خوب بھری ہوں۔ لے کر باریک کپڑے میں باندھ کر زور سے دباؤ دینا کہ ان کا عاب صاف نکل آوے اور سفل یعنی چمک گٹھلی کپڑے ہی میں رہ جاوے۔ تب اس عاب میں قدر سے سیٹھا اور پانی ملا کر آگ پر قوام کرو اسکے فوائد میں لہسٹروں کے موافق ہیں

## لبوب بھیدانہ

بھیدانہ کسی قدر راستہ کو پانی میں بھگو دو۔ صبح کو تنکے سے ہلا کر اسکا

لعاب کو مقلد کر دینے کی ضرورت نہیں جس قدر لعاب از خود مقطر ہو جاوے وہی عمدہ اور کافی ہے۔ اس لعاب میں سفید کھانڈ ملا کر قوام کر لو۔

فوائید۔ کھانسی خشک اور خشونت سینہ کو مفید ہے ورنہ کو فایده مند ہے۔

## لبوب رنگترہ

رنگترہ کا عرق نکال کر اوس میں میٹھا ڈال کر پکا کر قوام بنا لو۔ حدت صفر کو معدہ اور جگر کی گرمی کو سفید ہنے پیاس کو بجھاتا ہے ماضم سے مقوی معدہ ہے۔

فوائید۔ واضح ہو کہ جس قدر لبوب ہمارے دیکھنے اور سننے میں آئے وہ سب درج کتاب کئے باقی جس سیوہ کا لبوب بنانا ہو اس کا عرق یا لعاب نکال کر میٹھا ڈال کر قوام بنا کر تیار کرو

## حلووں کا بیان

ملک ہند کے صوبہ پنجاب میں خاص کر امرتسر اور لاہور میں حلو سے کاٹرا رواج ہے۔ حلو عام طور پر میسہ۔۔ سوچی۔ گھی۔ اور کھانڈ کا بنتا ہے۔ مگر خاص طور پر کسی خاص غرض کے واسطے مختلف اشیاء کا حلو بناتا ہے جس کی ترکیب ہم مشرح لکھتے ہیں۔

## حلو اسادہ آٹے کا



اٹا یا ایک ایک سیر گودر عمدہ ۳۰ پاؤں گھی پاؤں بھرا دل کڑا ہی میں گھی ڈال کر آٹے کو آٹھیں خوب بھونڈو مگر اس بات کی احتیاط رکھو کہ آٹا میل نہ جائے صرف بھن جانے سے یہ مطلب ہے کہ کچا نہ رہے اور دھڑکیے کو پانی میں گھول کر شربت کر لو۔ جب آٹا بھن جاوے تب اس میں شربت ڈال کر لکڑی کے چمچ سے جو خاص اسی مطلب کے واسطے ہوتا ہے حلوائے کو ہلاتے جاؤ جس وقت پک کر قوام درست ہو جاوے تب حسب منشاء مغزیات ڈال کر اوتار لو۔ اور استعمال کرو۔

دیگر۔ میدہ عمدہ ایک سیر گھی تین پاؤں قند سفید آدہ سیر گھی کو کڑا ہی میں ڈال کر میدہ کو اس میں بھونڈو جب میدہ بھن چکے تب قند سفید کا شربت ڈال کر پکاؤ۔ جس وقت پک کر سخت ہو جاوے تب اوتار لو۔ اور جو جو میوہ یا مغزیات ڈالنا مناسب ہو ڈال دو۔ اور استعمال کرو۔

## حلاوتے سوچی

سوچی یعنی بروا ایک سیر گھی آدہ سیر میٹھا تین پاؤں سوچی کو گھی میں خوب بھونڈو تب شربت ڈال کر پکاؤ۔ اور جس وقت پک کر تیار ہو جاوے تب مغزیات ڈالو۔ اور استعمال کرو۔  
یہ حلاوت قلت بہت کم کرتا ہے

## حلاوتے تر بھاگا

ایکوترنجا کا اسوا سے کہتے ہیں کہ ہمیں میدہ - گھی اور میٹھا برابر وزن کے ڈالے جاتے ہیں۔ یعنی جس قدر میدہ ہو۔ اسی قدر میٹھا اور اتنا ہی گھی ڈالو۔ مثلاً یہ حساب میدہ ہے۔ تو یہ حساب ہی گھی اور یہ حساب میٹھا۔ سب کو حسب طریقہ معلوم ملا کر تیار کرو۔ اور مغزیات اضافہ کرو۔ یہ جلوا تمام مسطورہ بالا علودوں سے عمدہ ہے اور مقوی ہوتا ہے۔

## جلوائے زعفرانی


میدہ کا جلوا حسب طریق معلوم تیار کرو۔ صرف زیادتی اس قدر ہو۔ کہ شربت میں قدرے زعفران گھول دو۔ تاکہ رنگ زعفرانی ہو۔ مگر زعفران بہت کم ڈالنا چاہئے۔ اگر یہ حسب جلوا ہو۔ تو ماست زعفران کافی سمجھو۔ کیونکہ زیادہ زعفران نقصان کرتا ہے۔ اور نقصان یہ ہے۔ کہ زعفران بالخاصیت دل کو فرحت پہنچا کر خون کھینچتا ہے۔ لہذا جب زعفران زیادہ ہو۔ تو دل زیادہ تحلیل ہوگا۔ اور کھانے والا بیمار ہو جاوے گا۔ واضح ہو کہ بعض لوگ بجائے زعفران ہلدی کا رنگ ڈال دیتے ہیں۔ اور بعض سندھو رھویا دلائی زرد یا سرخ رنگ ڈال دیتے ہیں۔ مگر ان سے پرہیز کرنا لازم ہے۔ کیونکہ یہ رنگ مسخرت وہ ہیں۔ بوجہ سمیت کے۔

## مغزیات کا احوال

عام رواج کے موافق ہم مغز معمولی ہیں۔ یعنی۔ پستہ۔۔ بادام نارجل اور کشمش جکی استعمال کا عمدہ طریقہ ہے۔ مغز بادام کو پانی میں بھگو کر نقش کر لو۔ اور ایک ایک کے دو دو ٹکڑے کر لو کشمش کو تنکوں سے پاک کر کے پانی میں بھگو دو۔ تاکہ چند عرصہ میں مٹی اسکے جسم سے چھوٹ کر تہ نشین ہو جاوے۔ تب پانی سے نکال کر کسی کپے برتن میں پھیلا دو کہ زائد پانی سوکھ جاوے۔ نارجل کو کاٹ کر مستطیل یا قوس کی شکل کے ٹکڑے کر دو۔ اور اس مطلب کے واسطے نارجل کو بھی چند عرصہ قدرے گرم پانی میں نذر کھو۔ تاکہ جسم اس کا نرم ہو جاوے۔ اور کاٹنے وقت ٹوٹے نہیں۔ شکل قوس و مستطیل کا مغز پستہ کو تیز چھری سے۔ باریک باریک کاٹو۔ اس قدر کہ قینچی سے سبز ریشم کاٹا ہوا معلوم ہو۔ جب مغزیات حسب ہدایات بالاتباع رکھ لئے جاویں۔ تب اس طرح ڈالنے چاہئیں۔ کہ کشمش اور نارجل تو پکتے علو سے ہیں چھوڑ کر ملاوینی چاہئیں۔ کہ اس کے تمام جسم میں مل جاویں اور مغز بادام اور مغز پستہ علو سے کے اوپر ڈالنے چاہئیں تاکہ اندر نہ ملیں۔ صرف جسم کے اوپر ہی رہیں۔ تاکہ اس کو رونق بخشیں۔ بعض اشخاص مغز خروٹ مغز چلفوزہ اور مغز کدو بھی ڈالتے ہیں۔ جنکو کشمش اور نارجل کے ساتھ ڈالنا چاہئے بہتر ہے کہ مغز چلفوزہ کو پھلے بیہون لیں تاکہ اون کی لزوجت جاتی رہے اور خشک نہ ہو جاویں۔



## طریق بھوننے کا

جس شے کے آٹے یا سیدہ کا حلوہ بنانا ہو اس کو اول کڑا ہی میں ڈال کر گھی میں بھونو۔ اور جس قدر عمدگی سے بھونو گئے اسی قدر عمدہ اور خستہ دانہ رہیگا۔ لکڑی کا پیچ جس کا اگلا سبب تصدیق ہوتا ہے  بھوننے وقت پھرتے رہو تاکہ تمام سیدہ کو یک سان سینک گئے اور یک سان بھنے اگر اس پیچ سے نہ ملاؤ گئے تو کہیں سے جل جا دے گا۔ اور کہیں سے خام رہ جاویگا۔ واضح ہو کہ شربت کو درست کرنے کا طریقہ ہم فصل مربائے میں بیان کر آئے ہیں وہاں دیکھو دوبارہ لکھنا ضرور نہیں۔

## چاولوں کا حلوہ

چاولوں کو پیکر آٹا کر لو۔ تب کچی میں بھون کر کھانڈ کا شربت ملا کر تیار کر دالو۔ حسب مزاج مغزیات ڈالو۔ جیسے عمدہ چاول ہونگے ویسے ہی عمدہ حلوہ ہوگا۔

## حلوہ میں خم شبوبساٹا اور سخت یا نرم کرنا

واضح ہو کہ جب تک سیدہ کو بھونو اس وقت تک آگ نرم اور دہمی جلاؤ تاکہ تک سان بہنے کیونکہ اگر آگ تیز جلاؤ گئے تو نچلا سیدہ جل جاویگا۔ اور اوپر کا خام رہے گا اگر سخت تو ام رکھنا ہو تو پانی شربت میں کم ڈالو اگر نرم رکھنا ہو۔ تو زیادہ ڈالو یا سخت تو ام کے واسطے آگ بہت تیز جلاؤ اور نرم

قوام کے واسطے آگ ہلکی جلاؤ۔ واضح ہو کہ کیوڑہ اور گلاب یہ دو ٹھنڈے خوشبو بانے کے واسطے کار آمد ہیں۔ جس کا طریق یہ ہے کہ جس وقت حلوائے کر تیار ہو جاوے اور آگ سے نیچے اوتار لے لگو اس وقت عرق ہڈ کورہ اشیا کا یا دونوں میں سے ایک کا جو پندہ طبع ہو چھینٹا دو۔ اور سرو کر کے حلوائے کو ڈھک کر رکھو تا کہ خوشبو نکل نہ جاوے۔

## حلوائے سنگھاڑونکا

مغز سنگھاڑہ خشک کاپیا ہوا آدہ سیر میدہ پاؤ بھر ہر دو اشیا کو آدہ سیر گھی میں بطریقہ معلوم سے خوب بھونو۔ تب ڈیرہ سیر مصری کا شربت کر کے قوام کرو۔ اور حلوائے تیار ہونے پر مغزیات ملا کر سرو کر لو۔ اور کام میں لاؤ۔

## ترکیب دیگر

ہر سے دو دھیا سنگھاڑ سے سیر بھر لے کر پانی میں خوب پکاؤ۔ جب پک کر اون کا مغز نرم ہوا اور گل جاوے تب چھلک ادا مار کر مغز کو کسی ٹھنڈے سے کڑا ہی میں ڈال کر خوب گھولو کہ بالکل حلیم ہو جاوے۔ تب اس میں سو پاؤ گھی ڈال کر خوب ہی بھونو۔ اور موافق کا بیٹھا اور مغزیات ڈال کر حلوائے تیار کرو۔ یہ حلوائے گھی سے تر بہتر رہتا ہے۔ کیونکہ گھی کو جذب نہیں کر سکتا۔ جس قدر گھی بہتے ہوئے پئے گا۔ اسی قدر پھر نکال دیا۔

**فوائد**۔ مدت عمدہ و جگر کو مفید ہے۔ قوت باہ اور جریان کو فائدہ کرتا ہے۔

## آلو کا حلوہ

کبھی قدر آلو جو بڑے سہوں پانی میں اوبال ہو کہ پک جاویں جب ان کا منہ یک جا دے تب ان کو متشکر کر لو۔ یعنی چھلکے اوتار لو اور پھر کسی شے سے کچل کر پیس ڈالو تاکہ آٹا سا ہو جاویں۔ یہ اذان گھی میں بھون کر شربت ملا کر حلوہ پکاؤ اور مغز زیات حسب حاجت ملا کر کھاؤ بعض اس میں برابر کا میٹھا ڈال کر تے ہیں تاکہ روا خوب بندہ ہے۔ کیونکہ آلو سنگہارہ شکر قند وغیرہ اشیاء میں بالذات لیس نہیں۔ بلکہ ان کا جسم قدرتی اس طور کا ہوتا ہے کہ پک کر گھل جاتا ہے۔ لہذا گرفت کے واسطے مفید ملایا کرتے ہیں۔

## فوائد

صفرا کی گرمی کو عمدہ سے نکالتا ہے۔ سرد ہے۔

## حلوہ شلغم کا

کسی قدر شلغم بے کر متشکر کر لو۔ یعنی چھلکے اوپر سے اتار دو تب پانی میں اوبال کر پکاؤ۔ جب گل جاویں تب پچوڑ کر نکال دو۔ اور شلغم کے ٹکڑوں کو کڑا ہی میں ڈال کر کچل ڈالو کہ سیدہ سا ہو جاویں اس وقت گھی ڈال کر خوب بھونو۔ جب بھن چکے تب شکر سفید کا شربت ڈال کر پکاؤ اور حسب حاجت اس میں مغز ڈالو۔



**قواید**۔ اس کے کھانے سے خون صالح پیدا ہوتا ہے۔ قوت باصرہ بڑھتی ہے۔ مقوی ہے۔

## حلوہ وکاکا

کدو پختہ لے کر چھیل کر گودا پکاؤ۔ جس وقت یک جا دسے تب گہوٹ ڈالو تاکہ آٹا سا ہو جاوے تب اس میں چوتھالی وزن کا سیدہ ملا کر گھی میں بھونو۔ اور سیلچھا ڈال کر حلوہ تیار کرو۔ اور مغزیات حسب حاجت ڈالو۔  
**قواید**۔ مقوی دماغ ہے۔ اور دماغ کی بیوست کو دور کرتا ہے۔  
دوسرے کو جگر می سے ہو دور کرتا ہے۔ کھانسی اور سوزاک اور حرارت  
مٹانے کو دور کرتا ہے۔

## حلوہ شکر قند کا

شکر قند پر مغز کسی قدر سیکر مقرر کر لو تب گھی میں بھون کر  
شکر سفید ملا کر حسب طریقہ معلومہ حلوہ تیار کرو۔ اور مغزیات اضافہ کر کے  
استعمال کرو۔

## طریقہ دیگر

کسی قدر شکر قند لے کر مقرر کر کے ان کے وزن سے نصف وزن کا  
سیدہ ملا کر گھی میں بھونو۔ اور شکر سفید ڈال کر حلوہ بناؤ۔ اور مغزیات  
میں سے صرف خشکاش گھوٹ کر ملاؤ اور استعمال کرو۔

## طریقہ نمبر

جس قدر شکر قند ہوں اسکے برابر بالائی ملاؤ۔ مگر اس طرح کہ جس وقت شکر قند کا حلوا تیار ہو جاوے۔ اور تم اوتار نا چاہو تب بالائی ڈال کر اور خوب ملا کر اوتار کر سرد کرو اور ہتھمال کرو۔  
**فوائد** مقوی باہ۔ مقوی دماغ یعنی کو پیڈا کرتا ہے۔ بڑھاتا ہے۔ اور سخت کرتی ہے۔ واضح ہو کہ شکر قند کے حلواں میں سے اخیر کا حلوا جس میں بالائی ڈالی جاتی ہے زیادہ مفید ہے۔

## حلوا گاجر کا مفرد

کسی قدر گھجدن کو پوست اور شخوان سے صاف کر دینی اور پکا چھلکا اور اندر کی سخت گٹھلی بھی نکال دو۔ تب اٹکو گھی میں ڈال کر بھونو۔ جب خوب بھن جاوے تب شہد کا شربت ڈال کر پکاؤ۔ جس وقت تیار ہو جاوے۔ مغزیات ڈال کر اوتار لو۔ اور سرد کرو بعض اہیں خشکاش اور کنجد مقشر بھی پیکر ملا تے ہیں۔

**فوائد**۔ مقوی باہ ہے۔ بدن کو فرہ کرتا ہے۔ معدہ کی گرمی کو کھوتا ہے۔ بھوک بڑھاتا ہے۔ خفقان کو زایل کرتا ہے۔ دل کو تقویت دیتا ہے۔ سنگھینی اور بواسیر کو کھوتا ہے۔ بہمال کو جو گرمی سے ہون بند کرتا ہے۔

## حلوا انڈول کا مفرد

کسی قدر انڈون کو لے کر انکی زردی الگ اور سفیدی الگ کر لو تب  
دونوں کو الگ الگ خوب پھینٹو جب پھینٹ چکو تب اکٹھا کر کے پھر  
پھینٹو جب اس عمل سے خوب باہم مل جاویں تب ان سے نصف وزن  
کاسیدہ راکر چاؤن کا آٹا ہو تو بہتر ہے ڈالو گھی میں خوب بہو نو غرض جس  
قدر گھی زیادہ لگاؤ گے اسی قدر مزہ پائو گے۔ الغرض بہن چکنے کے بعد برابر  
کا میٹھا ڈال کر بطریق معمول پکالو۔ اور سرد ہونے پر حسب رغبت طبیعت  
مغزیات ڈال کر استعمال کرو۔

**فوائید۔** باہ کو قوت دیتا ہے۔ کثیر الغذا ہے۔ بدن کو تیار کرتا ہے دماغ  
کو طاقت بخشتا ہے۔

## حلو اکیلہ کی پھلی کا

کیلے کی کچی پھلیں نئے کر پانی میں اوبال لو۔ اور دیند اوبال جانے کے منقشر  
کر لو۔ تب کسی شے سے کچل کر میدہ کر ڈالو۔ بعد ازاں کڑا ہی میں گھی ڈال کر خوب  
بھون لو۔ تب شربت ڈال کر پکا کر حلو تیار کرو اور حسب رغبت مزاج مغزیات  
ڈال کر استعمال کرو۔

**فوائید۔** سینہ کی سوزش کو صفائے فساد کو زائل کرتا ہے محرک باہ ہے۔ گرم  
مزاج میں دماغ کو طاقت بخشتا ہے۔ مگر بلغمی مزاج والے کو نقصان کرتا ہے۔

## حلو اکو بھی کا

مکول پھول کی گو بھی لار پھول کا اوپر کا حصہ جو مانت مکھن کے ہوتا ہے



تراش کر الگ کر لو۔ اور کو نیلون کو اوتا کر مقشر کر لو۔ یعنی پھیل ڈالو۔ تب اول ان چھتے ہوئے کو نیلون کو کچل کر خوب باریک کر لو۔ جب میدہ کے موافق ہو جاویں۔ تب وہ مکھن نسا جسم پھول کا ڈال کر پھر کچل کر باریک کرو الغرض جب پھول اور کو نیلین خوب ہی باریک ہو جاویں تب برابر کا میدہ ملا کر گھی میں خوب بہو تو۔ جب اچھی طرح سمجھن جاویں۔ تب دو گنا بیٹھے کا شربت ڈال کر حلوا تیار کر لو۔ اور بجائے مغزیات کے صرف مغزیات چلو تو وہ ملا کر کھاؤ کہ عجب کیفیت آتی ہے۔

### فوائد

خونی بواسیر کو مفید ہے۔ خلیہ صفر کو جو معدہ میں ہو و درگرتا ہے سرف عار کو نافذ ہے۔ مقوی بدن ہے۔ قابض شکم ہے۔ بلغم شور کو زایل کرتا ہے۔

## حلوائے خشخاش

خشخاش کسی قدر رات کو پانی میں بھگو دو۔ صبح کو گھی میں بھون کر کوری کھاؤ اور قدر سے شہد ڈال کر پانی ڈالو۔ اور پکاؤ جس وقت پک جاوے تب خوب گھوٹو اور مغز گد و ڈال کر سرد کر دو۔ اور استعمال کرو۔

### فوائد

بدن کو تھوٹا کرتا ہے۔ مقوی باوہ ہے۔ دماغ کو تراوت دیتا ہے۔ کمبہشی کو مفید ہے۔ ضعف کبد کو نافع ہے۔ حرقت مشاہد کو کھوتا ہے۔

## حلوۂ چٹنوں کا

نخود بریان پسو کر آٹا کر لو۔ اور آٹے کو چو گنے گھی میں بھون لو۔ تب دو گنا میٹھا ڈال کر حلوۂ تیار کر و۔ بعد سرد ہونے کے مغز بادام معندہ اخروٹ ڈال کر استعمال کرو۔

**فوائد**۔ دافع فساد خون ہے۔ اچھی خلطوں کو پیدا کرتا ہے۔ بدن میں طاقت بڑھاتا ہے۔ مقوی باہ ہے۔ معدہ کے درد کو جو رطوبت سے ہو آرام دیتا ہے۔ اور اس پیش کو جو فساد بلغم سے ہو مفید ہے۔ واضح ہو کہ بعض اشخاص بجائے بھنے ہوئے چٹنوں کے خام کو پسو کر استعمال کرتے ہیں۔ گویا خام مفید زیادہ ہے۔ یسین و ام بہت لیتا ہے کیونکہ کھی کا زیادہ خراج پڑتا ہے۔ بہ سبب زیادہ پیوستگی کے۔

**(فائدہ)**۔ اب یہاں سے چند خلوے مرکب لکھے جاتے ہیں +

## حلوۂ مرکب

ہر قسم کی نودری و خشکاش سفید ہر ایک دس درم حسب محلب منوٹھ دار چینی۔ شفا قل ہر ایک سٹہ ماشہ حب السنہ یعنی چروچی بوزیدان اخروٹ قلقل سیاہ ہر ایک سٹہ ماشہ۔ زعفران ۶ ماشہ۔ مغز بادام پستہ مسیدہ چاولون کا شکر سفید۔ قید سفید ہر ایک آدہ سیر۔ مغز نارجیل کبیرا۔ باقلا کا آٹا۔ نخود۔ روغن کنجد۔ ہر ایک پاؤ سیر۔ شہد ایک سیر۔ چاول چنا باقلا کے آٹے کو تلوں کے تیل میں بھون کر مصری اور شہد

ڈال کر پکاؤ جب پک کر حلو اتیار ہو جاوے تب منغز بادام تقش کر کے منغز باجیل تراش کر کیترا بھون کر پست منغز بار پک کر ملاؤ زعفران کو پانی میں گھول کر پکتے حلو سے میں ملاؤ باقی سب ادویہ کو کوٹ چھان کر شامل کرو یا اور استعمال کرو۔  
**فوائد**۔ باد کو بڑھاتا ہے، مٹی زیادہ کرتا ہے۔ درد کمزور دیشت جو ضعف سے ہو زایل کرتا ہے۔ گردہ کو طاقت بخشتا ہے۔

## حلوائے مرکب سوہن

گیہوں کو پانی میں استقدر تر کر دو کہ نم ہو جاوے تب تھیلی میں بھر کر دھوپ میں رکھو۔ مگر ہرقت تھیلی کو تر رکھو بعد چند روز کے جب گیہوں اوگنے کے لائق ہو جاوے تب دھوپ میں بکھیر کر سوکھاؤ اور پیکر آٹا کر لو اور برابر کا آٹا تیار رکھو قدر سے پانی کو خوب پکاؤ جب پانی تیز گرم ہو جاوے۔ تب تھوڑا تھوڑا یہ مرکب ڈال ڈال کر گھونٹتے جاؤ۔ جب تمام پڑچکے۔ اور پک کر اور گھٹ کر حلو اس ہو جاوے۔ تب قدر سے گھی۔ یا روغن کنجد۔ (میٹھا تیل) ڈال کر پکاؤ۔ جب روغن مذکور جذب ہو جاوے۔ تب شکر سفید ملا کر ملاؤ۔ اور منغز پستہ۔ منغز اخروٹ۔ منغز نار جیل۔ دار چینی۔ سونٹھ۔ جائیفیل۔ لونگ۔ مرچ سیاہ۔ ہر ایک بقدر ذائقہ ڈال کر سرد کر کے استعمال کرو۔

**فوائد**۔ کثیر غذا ہے۔ سرد مزاج کے لئے زیادہ موافق ہے۔ اس کے کھانے سے بہت صاف اور گاڑا خون پیدا ہوتا ہے۔

قوت باہ پیدا کرتا ہے۔ رگ و پٹھوں اور جسم کو تقویت دیتا ہے۔

## حلوائے خوالی محمدی

چاول عمدہ آدہ سیر لے کر پانی میں پکاؤ۔ جب پک جاویں تب آدہ سیر مغز بادام جو کو ب کر کے اُن میں ملاؤ۔ اور سیر حب رکھانڈ اور ایک پیالہ عرق گلاب کا ڈالو۔ اور دہی آگ پر پکاؤ۔ جب تیار ہو اور سرد کرنے لگو۔ تب مشک ۱۔ ماشہ ملا کر اتارو۔ اور استعمال کرو۔

**قواید**۔ منی بڑھاتا ہے۔ باہ کو طاقت دیتا ہے۔ بدن کو فریہ کرتا ہے۔ نگہ اچھا کرتا ہے۔

## حلوائے بیضہ مرکب

۵ انڈونکی زردی۔ چاول آدہ سیر شہد خالص ڈیڑھ سیر گھی ایک سیر مصطکی اندر جو شیریں۔ جلوتری۔ بالیڑ۔ وردنج عقری۔ بہمن سفید و سرخ۔ بھولی سیاہ و سفید۔ زعفران۔ مغز کو بیج۔ جوز بو یا تخم اوٹکن ہر ایک ڈیڑھ ماشہ تخم گاجر ثعلب مصری ۳ ماشہ تووری زرد و سرخ ہر ایک ۳ ماشہ مشک عمدہ ایک ماشہ۔ اول میدہ کو گھی میں بھون لو۔ تب انڈونکی زردی ڈال کر گھی سے خوب ملاؤ پھر شہد ڈالو۔ بعد ازاں اور ادویہ کو لے کر ملا کر حلوا تیار کرو۔ اور سب سے اخیر مشک ملا کر مزہ کرو۔ اور استعمال کرو۔

**قواید**۔ مقوی باہ۔ منی پیدا کرتا ہے۔ اور بڑھاتا ہے۔ درد کمر میں کو کھوتا ہے۔ ور و پشت جو سخت ہو۔ اور یہ سینب استفراغ کلی کے



ہو اس کے کھانے سے جاتا رہتا ہے۔

## حلوائے گاجر کا مرکب

گاجر ایک سیر پوسٹ اور استخوان سے صاف کرو۔ یعنی اوپر کا جھلکا اتار دو۔ اور اندر سے سخت جسم جس کو ہڈی گاجر کی بولتے ہیں۔ نکال دو۔ تب کڑا ہی میں ڈال کر قدر سے پانی ملا کر خوب پکاؤ اور کڑ چھی سے اس قدر ہلاؤ کہ گہٹ کر ملائم حلوائے کی طرح ہو جاوے تب مغز پستہ۔ مغز بادام۔ مغز اخروٹ۔ مغز نارجیل۔ مغز مٹھے۔ مغز بنولہ۔ تل خشکاش سفید ہر ایک دو تولہ۔ کباب سوٹھ فلفل دراز۔ دارچینی۔ ثعلب مصری جابفل۔ جلوتری۔ سیرنچور ہر ایک ۹ ماشہ سب کو جو کو ب کر کے اور آدہ سیر شہد۔ آدہ سیر قند سفید۔ پاؤ بھر گھی۔ پچاس عدد دانڈونکی زردی ڈالو اور کفپی سے سب کو نرم آگ پر ہلاؤ۔ بعد سرد ہونے کے استعمال کرو۔

**فوائد۔** قوت باہ۔ قوت اعصاب قوت بدن زیادہ ہو۔ بدن کو سونا کرتا ہے۔

## حلوا مغزیات کا

مغز بادام۔ مغز اخروٹ۔ مغز پستہ۔ مغز خستہ۔ کنجد مقشر شادانہ۔ نارجیل۔ مغز چلفوزہ۔ ہر ایک دو تولہ سب کو گھوٹ کر آدہ سیر سیدہ گندم یک سیر۔ روغن گاو ایک سیر قند سفید سے ملا کر بطریق معلوم پکاؤ اور جب پک کر تیار ہو پے آوے۔ تب ڈھائی ماشہ مشک ۳ ماشہ زعفران۔ اور پیالہ عرق کلاب ۳۲ آتشہ کا ملا کر نیم آگ سے

پکاؤ بعد پک جانے کے سر دکر و اور ہتھمال کرو۔

**قوائید**۔ بدن فریہ ہوتا ہے۔ طاقت اور مہنی زیادہ ہوتی ہے۔ قوت  
باہ زیادہ ہوتی ہے۔

## حلوار گوشت کا

جوان اور موٹے مرغ کے سینہ کا گوشت بیکر قیمہ کرو۔ مگر بہت ہی کہ سر ہم  
کی طرح ہو جاوے سے تیج اوس میں شہداور گھی ڈال کر آہستہ آہستہ نرم  
آگ پہ خوب پکاؤ۔ جب پک چکے قدر سے مغز بادام نیم کوفتہ کر کے ڈالو۔  
اور حسب مزاج مشک زعفران اور گلاب ملا کر سر دکر۔ اور ہر روز صبح کو ایک  
توکہ کھا لیا کرو۔

**قوائید**۔ زرد چہرہ کو مسخ کرے۔ جگر۔ معدہ اور دماغ کو طاقت بخشنے قوت  
بڑھاوے۔

## حلوار ہلدی کا

ہلدی ہری ملائم خوش رنگ کسی قدر لے کر گائے کے دودھ میں خوب  
پکاؤ۔ جب پک کر نرم ہو جاوے سے رتب کھیل کر مرہم سا کر لو۔ پھر نصف  
وزن بھٹے ہوئے چنے کا آٹا اور میدہ گندم ملا کر برابر گھی اور میٹھا دل  
کر پکاؤ۔ جب تیار ہو تو مغزیات اور مرہم بادام چینی خونچان ڈال کر سعد زعفران  
و مشک سر دکر و اور ہتھمال کرو۔

**قوائید**۔ مقوی باہ۔ مولد مہنی۔ سمن بدن۔ دافع درد و کمزور و ضعف  
نورہ مشاند۔

# آچاروں کا بیان

## آچارانہ

بچے بڑے بڑے آنہوں کو چیر کر دو دو ٹکڑے کر دلو اور اندر کی گٹھلی نکال  
و تب قدرے کلو نجی مسٹھی سوئف برابر وزن کے ملا کر ان میں بہر دو اگر یہ دویہ  
زیادہ پیچ رہی تو ان پر ڈالو و نمک بقدر ذائقہ اور تھوڑی سی سرخ مرچیں بھی  
کوٹ کر ڈالو۔ تب برتن کا مونہ بند کر کے تین روز بڑا رہنے دو بعد تین روز کے  
تیل سرسوں کا خالص ستدر ڈالو کہ آنہوں پر دو دو انگل چڑھ جاوے تب بعد  
روز کے استعمال کر و معلوم رہے اگر سیر بھرانہ ہوں تو ایک تولہ کلو نجی ایک مسٹھی اور ایک  
تولہ سوئف کافی ہے مگر واضح ہو کہ چکنے یا روغنی برتن میں آچار ڈالنا چاہئے  
کورے برتن میں اچھا نہیں رہتا بعض آدمی کہی کا بھگار لگا دیا کرتے ہیں۔  
تاکہ تیل کی بدبو جاتی رہے اسکا طریقہ یہ ہے کہ کہی کو گولیوں پر ڈال دیا جب  
اوس کا دھواں اٹھنے لگا۔ تب برتن اُس پر ڈھک دیا تاکہ گھی کے دھوئیں  
کی بو اُس برتن میں سما جاوے۔

**فائدہ**۔ جس قدر زیادہ تیل ڈالو گے اُسی قدر آچار عمدہ اور دیر پا رہے  
سکا کیونکہ اگر تیل تھوڑا ہو گا تو آچار پر پھپھوندی جم جائے گی اور  
خراب ہو جائیگا۔

یہ آچار سب آچاروں سے عمدہ خوش ذائقہ اور ماضمہ ہے البتہ  
گرم ہے آشک کی دواؤں کو اکثر اس کے چھلکے میں رکھ کر کھاتے ہیں  
کھانسی میں اس کو کھانا اچھا نہیں۔ جو شخص قوت باہ یا جہ یا ن

وغیرہ کی دوا کہا تا ہو۔ جو شخص سوزاں اور بواسیر یا بخار میں مبتلا ہو اس کو اس کے کھانے سے پرہیز کرنا لازم ہے جس کو نزلہ یا زکام ہو وہ بھی نہ کھاوے۔

## آنولہ کا آچار

بڑے بڑے آنولہ لے کر ان کو خفیف سا جوش دو تب اوتار کر چھری سے کھپنی لگا دو۔ یعنی ان کے جسم کو گو دو تب برتن میں ڈال کر نمک بقدر ذائقہ اور قدر سے ہلادی۔ مرچ اور تھوڑی سی رائی کچلا کر ڈال کر برتن کا مونہ بند کر کے رکھ دو۔ بعد تین روز کے نکال کر سرسوں کے تیل کا ڈورا دے دو اور بعد چار روز کے استعمال کرو۔ یہ آچار سریع الہضم ہے۔ معدہ کو طاقت دیتا ہے۔ مگر خشک کھانسی اور زکام والے کو کھانا مناسب نہیں۔

## طریقہ دیگر آچار بنہ

عرق لیموں یا سرکہ یا کانجی ایک برتن میں ڈال کر نمک بقدر ذائقہ اس میں ڈالو۔ اور چند مدد بنہ پختہ یعنی پائیل کے چمکے ہوئے بنہ اس میں چھوٹ دو۔ برتن کو منہ بند کر کے رکھ دو۔ بعد ۲۱ روز کے کھاؤ یہ آچار عجب کیفیت کا ہوتا ہے۔ ذائقہ میں سنگترہ سا۔ سریع الہضم ہے ہندوستان میں اسکا زیادہ رواج ہے۔

## آچار لیموں



لیموں کا عرق کسی قدر برتن میں ڈال کر چند عدد لیموں اس میں ڈالو۔ نمک  
بقدر ذائقہ اس میں ملا کر برتن کا منہ بند کر دو بعد ایک ہفتہ کے استعمال کرو یہ  
اچار بڑا سیلج المضمم ہے۔ پیار کو بخار میں بقدر اعتدال دے سکتے ہیں جبکہ  
باضمہ خراب ہو گیا ہو اسکو کھانا اس اچار کا مفید ہے۔

## گلگل کا اچار

یہ اچار بطور لیموں کے بنایا جاتا ہے فواید میں بھی لیموں کے قریب  
قریب ہے۔

## سوہانجنا کی پھلی کا اچار

سوہانجنا کی پھلی ایک سیر رگروہ پھلی جو باریک اور نرم ہوں، لے کر  
خفیف سا جوش دے کر اوبال لو۔ تب نمک ہلدی سرج ہلدی بقدر ذائقہ  
اور ۳ تولہ رائی ڈال کر برتن میں سوہانجنا بند کر کے رکھ دو۔ بعد  
تین روز کے تیل کا ڈورا اس قدر دو کہ پھلیں تر ہو جائیں  
تب ایک ہفتہ کے بعد استعمال کرو۔ یہ اچار رطوبت معده  
سوئے مضمم اور بادی کو مفید ہے۔

## بجول کی پھلی کا اچار

بجول کی وہ پھلی جو باریک نرم اور خام اور خمیں ابھی بیج نہ پڑے ہوں  
لے کر پانی میں خفیف سا جوش دے لو۔ بعد جوش دینے کے پنجوٹ

کر نمک مچ ہلدی بقدر ذائقہ اور قدر سے رائی ڈال کر تیل کا ڈورا دیکر برتن کو  
ڈھک کر رکھ دو۔ بعد ایک ہفتہ کے استعمال کر دو گرم مزاج واسے کو اس کا کھانا مفید  
ہے کیونکہ باوجود آچار ہونے کے مقوی بدن ہے۔

## پیاز کا آچار

پیاز اگر سفید ہو۔ تو عمدہ ہے۔ چھیکر منڈیا میں ڈال کر برابر کا پانی ڈال کر  
خفیف سا جوش دے لو۔ تب اوتا کر سرد کر کے نچوڑ لو بعد ازاں کسی  
چاقویا دیگر لڑک دار شے سے اس کے جسم کو پیچھ لو۔ تب نمک  
مچ ہلدی بقدر ذائقہ اور تھوڑی سی رائی ڈال کر تیل کا تھوڑا سا ڈورا دے  
کر برتن کو ڈھک کر رکھ دو۔ بعد تین روز کے استعمال کرو۔ اس  
آچار کا کھانا۔ غشیان۔ قے اور سوئے مضم میں مفید ہے  
نیز کام واسے کو مفید ہے۔

## لسن کا آچار

لسن خشک موٹا چھیکر ایک برتن میں ڈالو۔ اور نمک مچ ہلدی بقدر  
ذائقہ ڈال کر تخم میتھی۔ کلونجی۔ سونف اور رائی سب برابر برابر اس  
وزن سے ڈالو۔ کہ اگر لسن ایک سر ہو تو یہ چاروں اشیاء ہم تول  
ہوں۔ تب برتن کا موٹھ باندھ کر ۳۲ روز تک پڑا رہنے دو بعد  
ازاں تیل اس قدر ڈالو کہ آچار تر ہو جاوے۔ تب ایک ہفتہ کے بعد  
استعمال کرو۔ اس کا کھانا امراض بلغمی کو مفید ہے۔ بھوک پیدا کرتا ہے

لگڑ یا وہ کھانا اور دسر لاتا ہے۔

## سرسونکی گاندول کا آچار

سرسوں کی گاندلیں عمدہ رسی ہوئی لے کر قدر سے او بال بوتب سرد کر کے کسی برتن میں ڈال کر نمک پیچ بقدر ذائقہ ڈال کر رالی قدر سے کوٹ کر اوپر سے ڈال کر خوب ہلا ڈالو اور تھوڑا سا سرسوں کے تیل کا ڈورا دیکر برتن کو ڈھک کر رکھ دو بعد دس روز کے استعمال کرو۔ اس آچار کا کھانا معدہ کی رطوبت کو سوخت کرتا ہے۔ پھوڑا پھنسی وغیرہ نہیں نکلتا واضح ہو کہ آچار میں ماتہ ڈال کر نکالنا نہیں چاہئے کیونکہ اس عمل سے آچار خراب ہو جاتا ہے۔ اور پیوند کی لگ جانا کا احتمال ہے۔ ڈورا دینے کا مطلب یہ ہے کہ اس قدر تیل ڈالو کہ آچار صرف چکنا ہو جاوے اور تر نہ ہو جاوے۔

## شلغم اور رسولی کی گاندول کا آچار

ان کا آچار بھی سرسونکی گاندول کی طرح ڈالتے ہیں۔

## گاجر کا آچار

یہ آچار دو طرح سے ڈالا جاتا ہے۔ ایک تر۔ دوسرا خشک۔ تر آچار میں تھوڑا سا پانی بھی او بال کر ڈال دیتے ہیں۔ مگر خشک آچار میں پانی بالکل نہیں ڈالتے۔ لیکن چاہے خشک ہو۔ چاہے تر۔ پانی سبب آچار میں از خود پیدا ہو جاتا ہے۔ کیونکہ گرمی کہا کر پانی اندر سے خود نکل آتا ہے۔

اب طریقہ بیان ہوتا ہے۔ گاجر میں بڑی بڑی ٹکڑے کر چیر کر پھاں لگیں کر ڈالو۔ تب کسی برتن میں ڈال کر نمک میچے بقدر ذائقہ اور رائی گاجروں کا چلیبوا حصہ ڈال کر برتن کا مونہ بند کر کے رکھ دو بعد ایک ہفتہ کے ہتھال کر وہ یہ آچار ہاضم مقوی معده ہے اس کا کہنا نابین کو طاقت دیتا ہے۔ یہ تو خشک آچار ہے۔ اب تر آچار کا طریقہ قلم بند ہوتا ہے۔ گاجر میں ثابت ادبال کر سرو کر لو۔ بعد سرو ہونے کے کسی برتن میں ڈال کر اس قدر پانی ڈالو۔ کہ ایک بالشت اوپر تک رہے۔ اور یہ پانی ادبال کر ڈالو۔ تب نمک میچے بقدر ذائقہ اور ہلدی بقدر رنگت یعنی جس سے صرف رنگت آچار کی بدل جاوے۔ ڈال کر رائی گاجروں کا چالیبوا حصہ ڈال کر برتن کا مونہ بند کر کے دنل روز رہنے دو۔ تب نکال کر کھاؤ۔ یہ آچار بڑا ہاضم پڑے مزہ۔ کم خرچ بالاشیں کام ہے۔

## لال میچ کا آچار

اگرچہ دسی لال میچ کا آچار ڈالتے ہیں۔ مگر درحقیقت یہ آچار جے پور کی مرچوں کا ڈالا جاتا ہے۔ کیونکہ وہ مرچیں لمبائی میں سیم کی پھلی کے برابر ہوتی ہیں۔ مگر تلخی بالکل نہیں ہوتی۔ صرف نام کی مرچیں ہیں۔ ذائقہ میں بالکل سوادہ کدواہٹ کا نام تک نہیں ہوتا۔ طریق اس کا یہ ہے کہ سونف۔ کلونجی۔ اور رائی۔ ہر شے ادویہ برابر لے کر مرچوں میں ملا کر ٹمک اور کالی مرچیں بقدر ذائقہ ڈال کر برتن کا مونہ بند کر کے ۲ روز رہنے دو۔ بعد تین روز کے تیل سرسوا



اس قدر ڈالو کہ دو انگل مرچوں کے اوپر چڑھ جاوے۔ تب بعد ایک ہفتہ کے استمال کرو۔ یہ آچار عرق لیموں یا سرکہ سے ملا کر کھانا بڑی کیفیت دیتا ہے۔ اس کا کھانا بلغم کو سخت کرتا ہے۔ مگر زیادتی سے جریان کا خون ہے۔

## امرا کا آچار

یہ پھل ہندوستان خصوص دہلی میں بکثرت پیدا ہوتا ہے۔ وہاں کے باشندے اس کی تزکاری پکا کر کھاتے ہیں۔ نیز آچار بھی ڈالتے ہیں۔ جس کا طریقہ یہ ہے امرا کے پھل کو جو قد میں چھوٹی انبیوں کے برابر ہوتا ہے اور ذائقہ میں ترش ہوتا ہے۔ انہوں کی طرح کاٹ کاٹ دو دو ٹکڑے کر لیتے ہیں۔ تب سونف۔ کلونجی۔ اور میتھی ہر تہ ادویہ برابر امرا میں ملا کر نمک پیچ اور بلہی بقدر ذائقہ ڈال کر برتن کا موہ بند کر کے۔ ۴ روز تک رکھا رہنے دیتے ہیں۔ بعد ازاں تیل اس قدر ڈال کر کہ انگل اوپر تک چڑھ جاوے۔ برتن کا پھر موہ بند کر کے دن رات کے بعد نکال کر کھانا شروع کرتے ہیں۔

## سینگر و نکا آچار

سولی کی پھلی کو پنجابی میں سونگری اور ہندوستانی میں سینگری کہتے ہیں۔ اگرچہ یہ پھل تلخ ہوتا ہے۔ مگر جب اس کا آچار ڈالا جاتا ہے تب وہ کڑوا پن بالکل جاتا رہتا ہے۔ کسی قدر سینگری سے کر خفیف سا

جوش دے کر پنجوڑ کر کسی برتن میں ڈال دو۔ تب تھوڑی سی رائی کوٹ کر ملا دو اور نمک پیچ ہلدی بقدر حاجت ملا کر برتن کا مونہ بند کر کے ۳ روز نگارہنے دو جو تھے روز تیل سرسوں کا اس قدر ڈالو۔ کہ ایک انگل اوپر آجاوے تب پھر برتن کا مونہ بند کر کے رکھ دو۔ اور بعد ۳ روز کے کہانا شہ و غ کر دو۔ اس آچار کا کہانا بلغم کو دور کرتا ہے۔ اور سریت الہنم ہے۔

## کریوں کا آچار

کریوں کو کاٹ کر عرق لیموں میں ڈال کر بعد ۳ روز کے استعمال کر و نمک پیچ بقدر ذائقہ ڈالو۔ یہ آچار بادی کو مفید ہے۔

## طریقہ دیگر

کریوں کے اوپر سے گھور اپن کو کھرچ کر خوب ہی صفا کر لو۔ تب چیر کر اندر سے بیج نکال کر خفیف سا جوش دے دو بعد جوش کے پنجوڑ کر کسی روغنی برتن میں ڈال کر نمک پیچ اور ہلدی حسب ضرورت ڈالو اور بقدر ضرورت ڈال کر تیل کا ڈورا دے کر برتن کا مونہ پاندہ کر رکھ دو اور بعد ۸ روز کے استعمال کرو اس آچار میں ہلدی زیادہ ڈالنی چاہئے۔

## بھنڈی کا آچار

اس کا طریقہ آگے بیان ہو گا۔ جہاں سرکہ میں آچار ڈالنا مذکور ہو گا۔

## ڈیلوں کا آچار

یہ پیل درخت کریہ پر لگتا ہے۔ اس کے اندر بیج بکثرت ہوتے ہیں کوئی پیل بیر کے برابر کوئی اس سے بڑا ہوتا ہے۔ کیقدر ڈیلوں کو شکون اور ڈیلوں سے پاک کر کے ۳ روز تک پانی میں تر رکھو ۳ روز تک اس میں رائی۔ نمک میچ اور ہلدی ڈال کر برتن کا مونہ بند کر کے رکھ دو بعد ۳ روز کے پیل اسقدر ڈالو کہ تر ہو جاویں۔ تب پھر ڈھک کر رکھ دو اور بعد ۸ روز کے استعمال کر د اس چار میں ہلدی زیادہ پڑتی ہے۔ زیادہ سے یہ مطلب ہے۔ کہ معمول سے زیادہ۔ نہ کہ حد سے زیادہ۔

## کچری کا آچار

اس جنگلی پیل کو پنجابی میں چٹرا اور ہندوستانی میں کچری کہتے ہیں سبز اور بعض قدر سے زرد رنگ کے گول گول ہوتے ہیں۔ جیسے تھوڑے وزن کا خربوزہ جب یہ پیل پاک جاتا ہے۔ تب اس میں سے ایک عجیب قسم کی خوشبو آتی ہے۔ جس پر ہر ن کثرت سے مبتلا ہو دور دور سے اس کے کھانے کو آتا ہے۔

پختہ کچری لے کر چیر کر کسی برتن میں ڈال دو۔ اور اس میں نمک مرچ ہلدی بقدر ذائقہ۔ اور رائی بمقدار مناسب ڈال کر برتن کا مونہ بند کر کے رکھ دو۔ بعد ۳ روز کے اس میں سرسوں کا تیل اسقدر ڈالو کہ خوب تر ہو جاویں تب پھر ۸ روز تک برتن کو پڑا رہنے دو۔ بعد اٹھ

روز کے کھاؤ۔ اس کا کھانا سوئے مضمم اور ضعف معدہ کو مفید ہے۔  
معدہ کی رطوبت کو سوخت کرتا ہے۔ لیکن ہر روز کھانا اور بہت مدت  
تک استعمال کرنا موجب جریاں ہے۔

## سیم کی پھلی کا آچار

سیم کی ملائم پھلیوں کو خفیف سا جوش دیکر سرد کر لو تب کسی برتن میں  
ڈال کر نمک میچ۔ ہندی اور رائی بقدر حاجت ڈال کر قدر سے سونف  
چھڑک دو اور تیل کا ڈورا دیکر برتن کا مونہ بند کر کے رکھ دو۔ بعد ایک ہفتہ  
کے استعمال کرو۔ دوسرا طریقہ اس کے آچار کا سرکہ میں آگے آوے گا۔

## مٹر کی پھلی کا آچار

مٹر کی پھلیوں کو اوبال لو۔ مگر خفیف سا جوش دے کر۔ تب سرد کر دو۔  
جب خوب ٹھنڈی ہو جاویں۔ تب کسی برتن میں ڈال کر رائی پیس کر  
ڈال دو۔ اور نمک میچ۔ ہندی بقدر ذائقہ چھوڑ کر برتن کو ڈھک  
دو بعد تین روز کے سرسوں کا تیل اس قدر ڈالو۔ کہ پھلیں خوب تر  
ہو جاویں۔ تب پھر برتن کو ڈھک کر رکھ دو۔ اور بعد ورنہ کے  
استعمال کرو۔

## سانگر کی پھلی کے آچار

یہ لمبی لمبی اور باریک پھلیں۔ ہندوستان میں بکثرت ہوتی ہیں۔



پنجاب میں کم دیکھنے میں آئی ہیں۔ انکو ثابت کسی روغنی برتن میں ڈال کر رانی  
اور پر سے ڈال کر نمک۔ پیچ۔ ہلدی۔ اور کالی پیچ ڈال کر تھوڑا سا تیل کا ڈورا دے  
کر برتن کا موہ بند کر کے، روز پڑا رہنے دو۔ تب تیل دراست قدر ڈالو کہ خوب تر  
ہو جاویں اور برتن بھڑک کر اور روز پڑا رہنے دو بعد ازاں استعمال کرو۔

## مدار یعنی اک کے پتوں کا آچا

مدار کے ملائم اور مچھوٹے پتے لاکر پانی میں خوب اوبالو۔ بعد جوش دینے کے  
خوب ہی نچوڑو کہ تمام زہر کا اثر باطل ہو جاوے۔ تب کسی برتن میں  
ڈال کر رانی پتوں کا بیسواں حصہ ڈال دو۔ کالانمک۔ اور  
سیاہ مرچ اور ہلدی بقدر ذائقہ برتن کا موہ بند کر کے ۳ روز  
تک پڑا رہنے دو بعد ازاں اس میں تیل کا ڈورا دے کر پھر ایک  
ہفتہ اور پڑا رہنے دو۔ تب استعمال کرو اس کا بندریج کہانا بلغم باوی اور  
رطوبت سے مراد کو پاک کرتا ہے۔ دہلی میں اسکا نام بادہ رولج ہے۔

## آچارارومی پتوں کا نیم پھول اور پتوں کا لیکہ تروہ کا

ان میں سے جس کا آچار ڈالنا ہو اس کو کاٹ کر ٹکڑے ٹکڑے کر کے برتن  
میں ڈال کر رانی میں کر ڈالو۔ نمک۔ پیچ۔ ہلدی بقدر ذائقہ ملا کر تھوڑا  
سرسوں کا تیل ڈال دو۔ اور بعد ۴ روز کے استعمال کرو۔ مگر واضح ہو کہ  
ان میں سے نیم کے پھول اور پتوں کو اوبال کر نچوڑ لینا چاہئے۔ تاکہ انکی  
کرواہٹ نکل جاوے۔ اور کیلہ یا ارومی کے پتوں کے آچار میں رانی

اور مریح زیادہ ڈالنی چاہئے کیونکہ بغیر زیادہ ڈالنے کے عمدہ نہیں ہوتی۔

## گھبگوار کا آچار

اس کا آچار ذائقہ میں گو عمدہ نہیں ہے۔ لیکن فوائد میں لاثانی ہے پیٹ کی ثقالت کو گدالی کو قبض کو۔ سہ کو مفید ہے۔ صلاحیت طحال یعنی تلی کی سختی اور ورم کو بڑا فائدہ کرتا ہے۔ جکو بواسیر مریح ہو۔ اسکو اس کا کہنا ماز حد مفید ہے۔ عمدہ کی رغبت اور جسم کی بنغم کو فائدہ دیتا ہے۔ اسکی چند روز کے استعمال سے چوتھوے بخار دور ہوتا ہے۔ نفخ شکم کو مفید ہے۔ باد کو توڑ کر باہر نکال دیتا ہے۔ گھبگوار کا لعاب کسی برتن میں ڈال کر رانی۔ نمک۔ مریح۔ بلہ ہی سو نف ڈالو۔ مگر مریح سیاہ ڈالو۔ اور برتن کو ڈھک کر رکھ دو۔ بعد روز کے استعمال کرو۔

## طریقہ دوسرا

گھبگوار کا لعاب اس خوش اسلوبی سے تراشوکہ موٹا ڈالو اور کھڑا اونترے اسی طرح سے بہت سے کھڑے لعاب کے تراش کر گھبی میں قدر سے بھون لو۔ تاکہ انگلی اجزا بوجھ بھن جانے کے بکھر میں نہیں۔ تب رانی۔ کلونجی۔ اور بہت قلیل مقدار نو شاور ملکر کسی برتن میں ڈال کر سیاہ نمک اور کالی مریح اور بلہ ہی بمقدار ذائقہ ملا کر برتن کو ڈھک کر رکھ دو اور بعد ایک ہفتہ کے استعمال کرو۔

## آلو کا آچار

## ہڑ کا اچہ

اگر سبڑیں تو رانی نمک۔ میچ۔ ہلدی ملا کر ۳ روز کے بعد تیل کا ڈورا  
دے کرے۔ روز کے بعد ہتھال کر دے۔ اور اگر خشک کا اچار ڈالیں  
ہو تو اول انگوٹے۔ روز چوہ کے آب زلال میں تر رکھو۔ پھر بعد روز کے  
دہاں سے نکال کر پانی نقطہ میں ڈال کر خوب جوش دو۔ جب اس میں  
سے نرم ہو جاویں۔ تب رانی۔ نمک۔ میچ۔ ہلدی ملا کر چاہے تیل  
کا گودا دید و چاہے سرکہ یا لیموں کا عرق ڈال دے۔ اور بعد تیار  
ہونے کے ہتھال کر دے۔ اگر تیل ڈالو تو ۱۱۔ روز کے بعد کھانے  
کے لائق ہو گا۔ اور اگر سرکہ ڈالو تو ایک ہفتہ کے اندر

## ب : س کا اچار

یہ آچار ہر دو ارضیہ رگ کی میں بہ کثرت بنتا ہے۔ کیونکہ اس جگہ بانس بہت پیدا ہوتا ہے۔ طریقہ اس کا یہ ہے کہ سوٹے بانس کی ہری اور نرم کونیل کاٹ کر کسی برتن میں ڈال دو۔ اور کونیل کے وزن سے بیوان حصہ رانی پیس کر ملا دو۔ تب نمک۔ مرچ۔ ہلدی اور سمونف بقدر حاجت ملا کر ۳ روز تک برتن کا مونہ بند کر کے رکھ چھوڑ دو۔ چوتھے روز مونہ کھول کر تیل کا ڈورا دیکر پھر مونہ بند کر کے بعد ۱۱ روز کے استعمال کرو۔ اگر سرکہ میں آچار ڈالنا ہو تو رانی اور ہلدی کی کچھ ضرورت نہیں۔ صرف نمک۔ مرچ بقدر حاجت ڈال کر رکھ دو۔ اور بعد ۵ یا ۷ یوم کے استعمال کرو۔



## مدار کے پتوں کا آچار طریقہ دوسرا

کسی قدر مدار کے پتوں کو پانی میں ڈال دو۔ اور فی سیر پانی میں ۵ تولہ نوشادر ڈال کر آگ پر خوب ہی پکاؤ۔ جب جوش کہا کہا کر زرد ہو جاوے تب نکال کر زور سے دبا کر نچوڑ دو کہ نوشادر کا پانی سب اس میں سے نکل جاوے تب آب زلال میں خوب دھو ڈالو کہ نوشادر کی بو جاتی رہے۔ اس وقت گرم مصالحہ پیس کر تیار رکھو۔ اور ایک ایک پتے کو گرم مصالحہ الگ الگ لگا کر ایک پتے پر دوسرا پتہ لگاتے جاؤ جب تمام پتے نہ دار الگ ہو جاوے تب رانی اور نمک۔ میچ۔ ہلدی بقدر حاجت ملا کر قدر سے تیل کا ڈورا دے دو اور برتن کو ڈھک کر رکھ دو بعد تین روز کے اور تیل اس قدر ڈالو کہ تمام پتے نہ ہو جاوے تب ایک ہفتہ کے بعد نکال کر کھاؤ۔ فوائد اس کے پہلے آچار کے موافق ہیں۔

## کدو ٹہیندس۔ بولی یعنی گھیا کا آچار

ان میں سے جسکا آچار ڈالنا منظور ہو۔ اسکو چھیل کر کسی برتن میں ادھال کر ڈالو۔ اور رانی نمک۔ میچ۔ ہلدی ملا کر رکھ دو اور بعد او بالٹنے کے چھلی ملا کر پھر رکھ دو۔ بعد ایک ہفتہ کے سنہال کر دو۔ واضح ہو کہ اسی طرح ہر ایک موسمی پھل نرکاری کا آچار ڈال سکتے ہیں۔ جیسے بیر۔ دلاہتی۔ بینگن۔ تری۔ آڑوی دیسی۔ سیب بیج نو کاٹ وغیرہ۔ مگر واضح ہو کہ اصلی آچار صرف تھوڑے ہی ہیں۔

جیسے انہ۔ ڈیلا۔ لیون۔ آٹولہ۔ گاجر۔ گھٹگل۔

## عرق نفع کا بیان و رسمیں آچار کا طریقہ

اب تک بہت لوگوں کو اس میں دھوکا ہے کہ یہ عرق کا بنا ہوا ہوتا ہے اور غلطی سے اس کو نانا کہتے ہیں۔ مگر یہ خیال غلط ہے۔ اب اس کی جاہت مٹے۔ نفع نفع عربی ہے چکی ہندی تپتیا ہے۔ یہ ایک قسم کی جگلی بوٹی ہے جسکو پنجابی میں کھٹی بوٹی کہتے ہیں۔ اسکی پل پھلتی ہے شاخوں پر تین تین پتے اکٹھے لگے ہوئے ہوتے ہیں۔ پتے چوڑے اور گول ہوتے ہیں۔ پھول زرد رنگ کا نکلتا ہے۔ ذائقہ اس کا ترش ہوتا ہے۔ اسکے دو اقسام ہیں۔ اول بحری دوسری بری۔ بحری پانی کے کنارے جھیلوں اور دریاؤں پر ہوتی ہے۔ ریشمی زمین جہان کنکر یا بالو ہو پیدا ہوتی ہے۔ بری بحری سے زیادہ تیز اور ترش ہوتی ہے۔ اسکا عرق دوطرح سے نکالتے ہیں ایک تو خالص یعنی صرف نفع کا دوسرا مرکب یعنی اور جگلی پودینہ کا جو زیادہ تیز اور باضم اور سرلیع النفوذ ہوتا ہے۔ عرق مرکب میں اکثر مچھلی مچھلی گوشت وغیرہ کا آچار ڈالتے ہیں۔ اہل فرنگ اسکو زیادہ رغبت سے کھاتے ہیں۔ مگر دوسرے عرق مفرد میں صرف ترشکاری پھلتیں اور میوہ جات کا آچار ڈالتے ہیں۔ اب اسکے عرق کھینچنے کا طریقہ کہتے ہیں۔ واضح ہو کہ کسی قدر نفع کو نئے کر پل کر دو گھنٹے پانی میں ڈال دو۔ رات بھر بھیکار ہنسنے دو۔ صبح کو کسی دیگ میں ڈال کر بال بگا کر بند یقہ آگ و طریق معمولی عرق کھینچ لو۔ اور کسی

بوتل میں ڈال دو۔ یہ عرق سرکہ کے موافق تیش اور تند ہونا ہے۔ وہلی  
میں کثرت سے کھینچتا ہے۔ جو آچار ڈالنے کے مصرف میں آتا ہے۔ دوسرا  
عرق مرکب جنگلی پودینہ اور نعناع کا اس طرح بناتے ہیں کہ نعناع اور جنگلی  
پودینہ برابر وزن دو گئے پانی میں ڈال کر بطریق مذکورہ کھینچ لو۔ یعنی اگر نعناع ایک  
سیر ہو تو جنگلی پودینہ بھی ایک سیر ہو۔ مگر پانی چار سیر ہو۔ کیونکہ نعناع اور پودینہ  
دونوں ٹکڑے دو سیر ہوئے جن سے دو گنا پانی یعنی چار سیر ہوا۔ یہ عرق مرکب  
گوشت وغیرہ کے آچار میں کام آتا ہے۔ اب ان میں آچار ڈالنے کا طریق بیان  
کرتے ہیں عرق مرکب میں تور ہو مچھلی۔ ڈولا مچھلی۔ بام مچھلی۔ گاؤ مچھلی کا پیٹ  
چاک کر کے آئیت اور الائش نکال دو۔ اور نمک۔ مرچ لگا کر عرق میں ڈال  
دو۔ جھینگہ سرخ رنگ کا جو سمندر اور بحر قلزم میں بہ کثرت ہوتا  
ہے۔ اسی طرح ڈالتے ہیں۔ گوشت بکری کا مرغ۔ بیڑ تیسرے۔  
اور تیسرے کا چھوٹا چھوٹا کاٹ کر ڈال دیتے ہیں۔ یہ  
سب اشیاء الہ وز کے بعد کھانے کے لائق ہوتی ہیں۔ بلکہ بعض  
انتیخاص اول جوش دے لیتے ہیں۔ اور گلا لیتے ہیں۔ تاکہ جلد مطلب  
حاصل ہو۔ عرق مفرد میں ہر قسم کا سیبہ وغیرہ پڑ سکتا ہے یعنی کثمتش۔  
چھوٹا رہ۔ ہنڈی۔ کرلیا۔ بیر۔ بینگن۔ مولی۔ گوپی۔ پیاز۔ لہسن۔  
شلغم۔ مرچ سرخ۔ مرچ کی پھلی۔ سیم کی پھلی۔ کچری۔ سونٹھ۔  
بانس۔ مرچ کی پھلی۔ ولایتی بینگن۔ آلو۔ کرکھ وغیرہ وغیرہ  
جیسا ہو سو ڈال کر نمک مرچ بقدر ذائقہ ڈال دو۔ اور بعد ۴۔  
روز کے استعمال کرو۔ اسی طرح سرکہ میں عرق انگور میں جس کا

آچار چاہو ڈال سکتے ہو۔

## چٹنوں کے بیان میں

جس دسترخوان پر چٹنی نہیں ایسے کہانی کا کیا مذاکیو کہ چٹنی کا چٹ پٹہ ذائقہ ایک گونہ طبیعت کو چست و چالاک کرتا ہے۔ اسکے کھانے سے گویا تمام کھانے تقویت پکڑ جاتے ہیں مثل مشہور ہسک دسترخوان پر چٹنی لطف دیتی ہے۔ ہم چند تہہ اکسب چٹنوں کی جوہیں معلوم ہیں قلم بند کرتے ہیں۔

انگور کی چٹنی۔ انگور خام ۵ تولہ۔ مرچ سیاہ ۳۔ ماشہ۔ نمک بقدر ذائقہ۔ الایچی دانہ ایک۔ ماشہ سب کو رگڑ کر چٹنی تیار کر لو۔ بعض ایسے قدر سے مصری ڈال دیا کرتے ہیں۔

انار کی چٹنی۔ انار دانہ ۴ تولہ۔ پودینہ ۳۔ ماشہ۔ سونٹھ ۱۔ ماشہ۔ نمک۔ مرچ بقدر ذائقہ۔ سب کو رگڑ کر بجائے پانی کے سرکہ یا عرق لیموں ڈال کر بنا لو۔

طریق دیگر۔ انار دانہ ۴ تولہ۔ پودینہ ایک ماشہ۔ قند سیاہ ایک تولہ۔ نمک مرچ قدر سے پانی سے رگڑ کر تیار کر دو۔

انبہ کی چٹنی۔ انبہ خام خام جو چھوٹے ہوں چیلکا اور گٹھلی سے صاف کئے ہوئے ایک چھٹانک انار دانہ ۴ ماشہ۔ مرچ ۱۔ ماشہ سرخ مرچ اور نمک بقدر ذائقہ ملا کر بذریعہ پانی رگڑ کر کھاؤ۔

پودینہ کی چٹنی۔ پودینہ ۴ تولہ۔ نمک و مرچ بقدر ذائقہ۔ الایچی ایک حد و سرکہ قدر سے ملا کر بناؤ۔



**چٹنی تلمسی**۔ نیاز پودہ جنگلی پودینہ کی۔ ان ہر تہہ تیار ہیں سے جسکی بنانی  
درکار ہو۔ اس کو ۳ تولہ لے لو۔ الائیچی ایک عدد نمک چھ بقدر ذائقہ زیرہ سفید  
پہنا ہوا۔ ۲ ماشہ۔ سب کو ٹکڑے کر بذر یہ سرکہ رگڑا کر بناؤ۔

**تے پیتا یعنی کھٹی بولی کی چٹنی**۔ تے پیتا ایک تولہ۔ آملہ ۶ ماشہ  
آٹا دانہ کا عرق ایک تولہ۔ نمک چھ بقدر ذائقہ۔

**کمرکھ کی چٹنی**۔ کمرکھ ایک عدد کٹاں۔ ریشک کا چھلکا۔ ۱ ماشہ نمک و مچ  
بقدر ذائقہ پانی سے رگڑو۔ بعض اس میں مصری بھی ڈالتے  
ہیں۔

**رائی کی چٹنی**۔ رائی کا بنر پودہ ایک تولہ۔ انجور ۶ ماشہ سرکہ ایک تولہ  
نمک مچ بقدر ذائقہ ملا کر تیار کرو۔ بعض اشخاص بجائے سرکہ  
تخم رائی ڈال دیا کرتے ہیں۔

**کشتہ کی چٹنی**۔ کشتے ایک تولہ۔ سرکہ ۲ تولہ۔ مصری ۶ ماشہ نمک  
مچ قدر سے ملا کر بناؤ۔

**زیرہ کی چٹنی**۔ زیرہ سفید پہنا ہوا ایک تولہ۔ الائیچی ۳ ماشہ انجور ۳ ماشہ۔  
نمک مچ بقدر ذائقہ۔ بذر یہ پانی رگڑا کر تیار کرو۔

**آملہ کی چٹنی**۔ آملہ ہر ادو عدد۔ مچ سیاہ ۱۰ دانہ۔ نمک قدر سے مصری  
قدر سے۔ ملا کر بذر یہ پانی رگڑا کر تیار کرو۔

**لیمون کی چٹنی**۔ لیمون کا گوہ ایک تولہ پودینہ خشک ایک تولہ نمک  
مچ بقدر ذائقہ ملا کر بناؤ۔ اگر مصری ڈالنی ہو تو پودینہ ست ڈال۔  
بجائے پانی سرکہ ڈال کر رگڑو۔

اچھور کی چٹنی۔ اچھور کسی قدر نمک مرچ بقدر ذائقہ ملا کر بندریہ پانی چٹنی تیار کرو۔  
اگر تنھوڑا سیٹھا ڈالنا ہو تو بجائے پانی سرکہ ڈال کر رگڑو۔

دھنیا کی چٹنی۔ دھنیا منقشر یعنی چھلک سے صاف کیا ہو ۳ تولہ نمک مرچ  
بقدر ذائقہ۔ مصری قدر سے عرق لیون یا سرکہ سے رگڑ کر  
تیار کرو۔ اور اگر سیٹھا نہ ڈالو۔ تو قدر سے پودینہ خشک ڈالو۔ اور الائچی  
سفید ایک عدد بھی ڈالو۔

سونٹھ کی چٹنی۔ میدہ سونٹھ ۲ ماشہ۔ سرکہ ۵ تولہ۔ نمک مرچ  
بقدر ذائقہ کشتہ ۶ ماشہ۔ سب کو خوب رگڑو۔ اگر شیریں بنانی ہو۔ تو  
مصری ایک تولہ ملاؤ۔

پیاز کی چٹنی۔ پیاز کسی قدر کاٹ کر چھوٹا چھوٹا کر دو۔ تب سرکہ میں  
ڈال کر گلاؤ۔ اور نمک۔ مرچ پودینہ بقدر حاجت ملا کر تیار کرو۔  
لہسن کی چٹنی۔ لہسن چھیلا ہوا ۲ تولہ۔ دھنیا کوٹا ہوا ۶ ماشہ۔ اچھور ۲ ماشہ  
نمک مرچ بقدر ذائقہ الائچی ایک عدد سب کو۔ پانی سے خواہ سرکہ سے  
رگڑا کر تیار کرو۔

ہری مرچوں کی چٹنی۔ سبز مرچ کسی قدر۔ نمک۔ بقدر ذائقہ پانی  
بقدر ضرورت ملا کر تیار کرو۔

ولایتی بیگن کی چٹنی۔ ولایتی بیگن کو پانی میں اوبال کر نرم کر دو۔ تھوڑے  
نمک مرچ سرکہ بقدر حاجت ملا کر رگڑو۔

شہتوت کے پتوں کی چٹنی۔ شہتوت کے پتے کسی قدر رگڑ کر  
مرچ اور نمک اور سرکہ کو بقدر ضرورت ملاؤ۔

سولی کے پتوں اور سینکروں کی چٹنی۔ سولی کے پتے ۵ تولہ  
سولی کا ایک ٹکڑا۔ ایک تولہ سیاہ مرچ۔ اور نمک بقدر ذائقہ و حبیاں ایک ماشہ  
زیرہ ایک ماشہ۔ سب کو رگڑ کر اور پانی ڈال کر تیار کرو۔

## سرکہ کی مرکب چٹنی

کشمش عمدہ پاؤ بھر مصری سفید ۲ تولہ۔ الائچی سفید ۲۔ ماشہ طباشیر ۶  
ماشہ۔ مرچ سیاہ بقدر ذائقہ۔ خمنج عربی ۹ ماشہ۔ رمنہ  
بادام دہستہ و چلغوزہ ۵۔ ہر ایک ۹ ماشہ۔ سرکہ آدہ سیر۔ سب اجزاء  
کو کوٹ کر ملا کر سرکہ میں گھولیں کہ یک جان ہو جاویں تب کھاویں  
بعض شخص صرف قند سیاہ۔ مرچ سیاہ۔ کشمش اور  
سرکہ قدر سے ملا کر عروق تیار کرتے ہیں۔ اور بعض شخص تخم  
خشیاش بھی مزے کے لئے ڈالتے ہیں۔ یہ عروق بہت ہی عمدہ  
اور ماضم ہے۔

## انبلی کی چٹنی

انبلی سا گودا کسی قدر نمک مرچ بقدر ذائقہ۔ پودینہ بہت تھوڑا۔ بکولاکر بقدر ضرورت  
پانی ڈال کر چٹنی تیار کرو۔ مگر اسکو پتی رکھو۔

## انبلی کے پتوں کی چٹنی

بجائے گودا انبلی کے درخت کے پتے اور نمک مرچ پودینہ ڈال کر تیار کرو۔  
خشک نمکین چٹنی۔ اچورہ ۵ تولہ۔ نمک ۲ ماشہ۔ مرچ سیاہ  
۶ ماشہ۔ پودینہ خشک ۹ ماشہ۔ سب کو کوٹ کر خوب باریک کرو

وقت ہتھال تھورے سے پانی میں حل کر کے کھاؤ۔

دیگر۔ مرچ سرخ ۳ ماشہ۔ مرچ سیاہ ۳ ماشہ۔ نمک ۳ ماشہ۔ زیرہ سفید ۲ ماشہ۔  
دھینا ۲ ماشہ۔ پودینہ ۶ ماشہ۔ امچور آدہ۔ پاؤا لاکھی سفید ۲ ماشہ۔ لیمون  
کاست ایک ماشہ۔ سب کو کوٹ کر خوب باریک کرو۔ اور وقت حاجت  
تھورے سے پانی میں حل کر کے کھاؤ۔

**خشک مٹھی چٹنی**۔ مرچ سیاہ ایک ماشہ۔ مصری کوزہ چٹانک  
انبہ کارس ۳ تولہ۔ امچور ایک تولہ۔ سب کو کوٹ کر تیار کرو۔ اور  
وقت حاجت پانی میں کھول کر کھاؤ۔

دیگر۔ شکر سفید آدہ پاؤ۔ زرشک ایک تولہ۔ انار دانہ باریک کیا ہوا ۲ تولہ  
لیمون کاست ۲ ماشہ۔ مرچ ۲ ماشہ۔ سب کو کوٹ کر باریک  
کرو۔

واضع ہو کہ گرم مزاج والے کو انہ۔ پودینہ۔ رائی بکشتا۔ لہسن۔ سوٹھ  
امچور ولایتی۔ بنگن کی ٹپنی نہیں کہانی چاہئے۔ کیونکہ یہ خو گرم ہیں۔ مبادا  
کہیں سرورومی یا سوزش سعدہ وغیرہ امراض پیدا کریں۔ زکام داکے  
کو بھی نہ کہانی چاہئے۔

## کانجی کے بیان میں

کانجی ایک قسم کا کچا سرکہ جو ہاضمہ اور شہتی ہوتا ہے۔ یہ دو طرح سے  
بتا ہے۔ ایک رائی کا دو سرا زیرہ سفید کا۔ زیرہ سفید کا تو صرف پینے  
کے کام آتا ہے۔ اور رائی کا اچار وغیرہ اور پکوڑوں کے کام



آتا ہے۔ اب ہم سب ایک کی ترکیب علیحدہ علیحدہ بیان کرتے ہیں۔

## زیرہ سفید کی کانجی

پانی ایک سینزیرہ سفیدہ تولہ۔ پانی کو جوش دے کر سرد کر دو تاکہ اس کی رطوبت اور بلغم شرعاً دسے۔ کیونکہ چاہئے کیسا ہی بادی پانی ہو۔ مگر پکا لینے سے بے غش ہو جاتے۔ زیرہ کو نیم بریان کر لو۔ جس کو نوگ کچ بھنا کہتے ہیں، بعد بریان کرنے کے خوب ہی باریک کوٹ کر بذریعہ باریک کپڑے کے چھان لو اور پانی میں ڈال دو۔ تب نمک بقدر ذائقہ۔ اور بہت ہی ننھڑی سیاہ مچ ملا دو۔ اور بعد گزرنے ایک رات کے استعمال میں لاؤ۔ بعض اشخاص اس وزن میں دو شادرہ ماشہ ملا دیا کرتے ہیں۔ تاکہ ہاضم زیادہ ہو۔

دفعہ ہو کہ یہ پانی اکیسلا پینے یا گول گیتل کے ساتھ پینے کے کام آتا ہے۔

## رائی کی کانجی

یہ کانجی گاجر۔ مولیٰ شلغم کا آچار ڈالنے کے کام آتی ہے پکوڑے اس میں گلا کر شکر اور چادروں کے ساتھ کھائے جاتے ہیں۔ پنجابی میں اہل اسلام کے ہاں اکثر اس کا برتاؤ زیادہ ہے اس کانجی میں پکوڑے چھرتی کے بنائے ہوئے ڈال کر کھیتے ہیں جو روز کے اندر رائی کی تیزی سے گل جاتے ہیں۔ اور

ترش ہو جاتے ہیں تب ان میں شکر ملا کر روکھے یا روٹی سے کھاتے ہیں اور ذائقہ میں بہت ہی عمدہ معلوم ہوتی ہیں۔ پانی ایک سیرائی عمدہ پسپی ہوئی تو لہ نمک بقدر ذائقہ سب کو ملا کر ۲ روٹیک محفوظ رکھو۔ بعد اس کے استعمال کرو۔

## رایتہ بنانا۔ لو کی یعنی گھیا کا

موسم برسات میں اس کا لطف نہ پوچھو ایسا منہ سے وار بنتا ہے کہ بھوک سے زیادہ کھانا کھالیا جاتا ہے۔ اور پھر مضم بھی ایسا کہ فوراً مضم ہوا سمجھو۔ اسکے بنانے کی ترکیب یہ ہے کہ لو کی لاکر کہ وکش میں عجیل کر باریک کر لو۔ یا بذریعہ چاقو باریک لچھے کاٹ لو۔ اور پانی میں خفیف سا جوش دے لو۔ بعد ازاں سرور کر کے پنجوڑ کر رکھو۔ تب ہی قدر سے ترش لاکر اس میں پانی اس قدر ڈالو کہ قوام معتدل ہو جاوے یعنی نہ پتلارہے نہ سخت تب لو کی کا تراش اس میں ملا کر نمک پیچ بقدر ذائقہ اور موافق انداز کے زیرہ سیاہ اور چند کالی مرچیں ثابت اور قدر سے الائچی دانہ ثابت ڈال کر رایتہ تیار کرو۔

تمام شد بالخیر











